



IVALON TAAJAMAN KEHITTÄMINEN VANHUSYSTÄVÄLLISEKSI

Niilo Tenkanen

Maisema-arkkitehtuurin diplomityö, Aalto-yliopisto

Yhdyskuntasuunnittelu, Arkkitehtuurin laitos



Maisema-arkkitehtuurin diplomityö

Aalto-yliopisto, Arkkitehtuurin laitos

Sotera-instituutti, Muuttuva yhteiskunta — muuttuvat palvelut -hanke

Maisema-arkkitehtuurin tutkinto-ohjelma

Tekijä	Niilo Tenkanen
Pääaine	Yhdyskuntasuunnittelu
Työn nimi:	Ivalon taajaman kehittäminen vanhusystävälliseksi
Työn valvoja:	Professori Kimmo Lapintie
Painopaikka:	Sokkeli Oy, Helsinki

Tekijä Niilo Tenkanen		
Työn nimi Ivalon taajaman kehittäminen vanhusystävälliseksi		
Laitos Arkkitehtuurin laitos		
Professuuri Yhdyskuntasuunnittelu	Professuurikoodi A-36	
Työn valvoja Prof. Kimmo Lapintie		
Työn ohjaaja(t) Prof. Kimmo Lapintie		
Kuvaplanssit (kpl) 0	Pienoismallit (kpl) 0	
Vuosi 2016	Sivumäärä (selostus + liitteet) 98	Kieli Suomi

Tiivistelmä

Suomen väestö ikääntyy tulevina vuosikymmeninä merkittävästi. Erityisen suuri merkitys ikääntymisellä on pienille kunnille, joissa ikääntyneiden asukkaiden osuus voi nousta kymmeniä prosentteja. Tämän työn kohde Ivalo sijaitsee Inarin kunnassa, jonka 7000 asukkaan väestöstä yli 65-vuotiaiden osuus nousee noin 1000 asukkaalla vuoteen 2030 mennessä, ja yli 75-vuotiaiden osuus noin 600:lla. Ikääntyessä riski ihmisen toimintakyvyn alenemiseen nousee merkittävästi. Jos ympäristön asettamat vaatimukset nousevat toimintakykyä suuremmiksi, on kyse toimintavajauksesta.

Työn tavoitteena on tukea toimintakyvyltään heikentyneiden ikääntyneiden itsemääräämisoikeutta ja hyvinvointia sekä määrittää toimenpiteet, joilla Ivalon taajama tukee toimintakyvyn säilyttämistä mahdollisimman pitkään. Työssä on ensin tutkittu tieteellisen kirjallisuuden avulla, mitä vanhusystävällinen yhdyskuntasuunnittelu voi olla ja minkälaisilla toimenpiteillä taajamista voidaan yleisesti tehdä vanhusystävällisiä. Lisäksi on analysoitu Ivalon taajamaa ja esitetty suunnitelmia taajaman kehittämiseksi.

Tärkeimmiksi prioriteeteiksi vanhusystävällisen taajaman suunnittelussa määrittyivät käveltävyyden, palveluvalikoiman ja sopivan asuntopalveluvalikoiman ylläpito. Käveltävyyden myönteisiä vaikutuksista ikääntyneiden fyysisen aktiivisuuden määrään ja terveyden edistämiseen on vahvaa näyttöä. Lisäksi tutkimukset ovat osoittaneet, että käveltävän matkan päässä sijaitsevilla palveluilla on positiivinen vaikutus fyysiseen ja sosiaaliseen aktiivisuuteen. Palveluvalikoima lähellä kotia tukee toimintakyvyltään heikentyneiden mahdollisuuksia käyttää haluamiaan palveluita haluaminaan ajankohtina. Tärkeää on myös asuntopalveluvalikoiman, erityisesti välimuotoisen asumisen, kehittäminen. Välimuotoisen asumisen kehittäminen voi vähentää tarvetta kalliille laitoshoidolle ja tehostetulle palveluasumiselle. Palveluvyöhykkeeksi kutsutaan käveltävää aluetta, jossa palveluita ja asumista kehitetään.

Ivalon taajaman suurimpia haasteita vanhusystävällisyyden kannalta ovat välimuotoisen asumisen vähyys, yhdyskuntarakenteen väljyys, autoriippuvaisuus ja kävely-ympäristön esteellisyys erityisesti virkistysalueilla. Taajama on myös kooltaan pieni, joten suuria muutoksia ei pystytä toteuttamaan. Työssä esitetään, että Ivalon keskustaan kehitettäisiin palveluvyöhyke ja ehdotetaan, että kaupallisten palveluiden viereen rakennetaan senioritaloja sekä tarpeen vaatiessa palvelukeskus, ja kävely-ympäristön kehittäminen aloitetaan samanaikaisesti aloittaen niiden välittömästä ympäristöstä.

Vaikka suunnitelma on tehty yhteen taajamaan, on tehtyjä ratkaisuja mahdollista soveltaa myös muihin samankokoisiin ja samanlaisia haasteita kohtaaviin taajamiin.

Avainsanat ikääntyneet, palveluvyöhyke, palvelualue, vanhusystävällinen suunnittelu

Author Niilo Tenkanen		
Title of thesis Age-friendly development of the conurbation of Ivalo		
Department Department of Architecture		
Professorship Urban Planning and Design	Code of professorship A-36	
Thesis supervisor Prof. Kimmo Lapintie		
Thesis advisor Prof. Kimmo Lapintie		
Presentation board (pcs) 0	Models (pcs) 0	
Year 2016	Number of pages (report + annexes) 98	Language Finnish

Abstract

In the following decades, the population of Finland will age significantly. This aging will have a serious effect on small municipalities where the portion of aged population may rise by dozens per cent. The focus of this thesis is located in the municipality of Inari, population 7000, where the portion of citizens over 65 years of age will rise by 1000 by the year 2030, and that of citizens over 75 years of age by circa 600. Over the course of aging, the risk of lowered functionality rises significantly. If the demands set by environment grow greater than a person's functionality, operating deficits occur.

The objective of this thesis is to support the self-determination and welfare of aged people with lowered functionality, and to define the measures with which the conurbation of Ivalo can support functionality for as long as possible. In the process of writing this thesis, scientific literature has been used to observe what exactly can age-friendly community planning be, and which measures can generally be taken to make conurbations age-friendly. In addition, the conurbation of Ivalo has been studied and plans made on how that conurbation exactly could be developed.

In planning an age-friendly conurbation, the most important priority is maintaining an appropriate choice of flats, selection of services, and the possibility to walk. Strong evidence exists on the benefits of the last mentioned on the amount of physical activity and health of the age. Research has also shown that when services are located within a walking distance, a positive effect on physical and social activity occurs. A selection of services near home supports the possibility for the age with lowered functionality to use the services they wish when they wish. It is also essential to develop the choice of flats, especially those suitable for intermediate living. All the aforementioned can be developed simultaneously as a service sector.

The greatest problems concerning age-friendliness in the conurbation of Ivalo are the notable absence of intermediate living, the looseness of communal structure, the dependency on cars and the number of obstacles in walking environments, particularly in recreational areas. The conurbation is also small, which prevents carrying out massive changes. This thesis suggests commencing planning a service sector directly in the centre of the conurbation. Next to commercial services, senior houses and, if necessary, a service centre should be built, and the development of walking environment should be started from their immediate surroundings.

Albeit the plan has been tailor-made for one conurbation, the presented solutions may be applied to other conurbations of the same size that are facing similar challenges.

Keywords the elderly, service sector, service area, age-friendly planning

Sisällysluettelo

1.	JOHDANTO	7
2.	IKÄÄNTYMINEN JA FYYSINEN YMPÄRISTÖ	8
3.	MILLAINEN ON IKÄÄNTYNEIDEN KANNALTA HYVÄ TAAJAMA?	14
3.1	Käveltävä	17
3.2	Palveluiltaan monipuolinen	24
3.3	Oikeanlaisia asuntoja oikeissa paikoissa	28
3.4	Esteettömiä virkistysalueita lähellä kotia	36
3.5	Vanhusystävällinenympäri vuoden	40
4.	LÄHTÖKOHDAT IVALON SUUNNITTELULLE	42
4.1	Sijainti	45
4.2	Maasto	47
4.3	Väestörakenne	49
4.4	Yhdyskuntarakenne	53
4.5	Palvelut	55
4.6	Liikenne	57
4.7	Esteettömyys	59
4.8	Taajamakuva	63
4.9	Asuntotilanne	69
5.	MILLAISTA YMPÄRISTÖÄ IVALOLAISET HALUAVAT?	70
5.1	Kunnan virkahenkilöiden tapaamiset	72
5.2	Tapaaminen Inarin marttojen kanssa	72
5.3	Ryhmähaastattelu ivalolaisille ikääntyneille	73
6.	SUUNNITELMA IVALON KEHITTÄMISEKSI	74
7.	JOHTOPÄÄTÖKSET	90
8.	LÄHTEET	92

1. Johdanto

Inarin kunta on vajaan 7000 asukkaan harvaan asuttu kunta Lapissa. Noin puolet asukkaista asuu Ivalossa, joka on kunnan keskustaajama. Lisäksi muutamassa kylässä on satoja asukkaita. Kunnan ikärakenne muuttuu seuraavien vuosikymmenten aikana merkittävästi niin, että ikääntyneiden osuus kunnan asukkaista nousee. Yli 65-vuotiaita on vuonna 2030 melkein 2500, kun määrä nykyisin on vain hieman yli 1500 (Laiti & Arsiola 2015). Melkein tuhannen ikääntyneen asukkaan lisäys asukasluvultaan pienessä kunnassa tarkoittaa huomattavaa muutosta ja tarvetta tarkastella yhdyskuntarakennetta ikääntyneiden näkökulmasta.

Asuinpaikalla, asunnolla, fyysisellä lähiympäristöllä ja liikennejärjestelyillä on todettu olevan selvä vaikutus ikääntyneiden fyysiseen ja sosiaaliseen aktiivisuuteen. Niiden taas on todettu vaikuttavan hyvinvointiin ja terveydentilaan. Kun ympäristö tukee aktiivista elämää, ovat ikääntyneet asukkaat onnellisempia ja terveempiä, ja heidän mahdollisuutensa elää haluamaansa elämää on parempi.

Monesti väestön ikääntymisen aiheuttamat paineet kuntien ja valtion taloudelle saavat aikaan sen, että ikääntymistä käsitellään lähinnä teknillistaloudellisena ongelmana, jossa hyvä elämä, hyvinvointi, ikääntyneiden henkilökohtaiset valinnat ja itsemääräämisoikeus voivat jäädä liian vähälle huomiolle. Yhdyskuntasuunnittelun tulee ottaa huomioon paitsi kustannustehokkuus myös ikääntyneiden monimuotoiset tarpeet, ja pyrkiä mahdollistamaan hyvä elämä ikääntyneille vielä toimintakyvyn heiketessä. Onneksi, kuten myöhemmin huomataan, sekä hyvinvoinnin että kustannustehokkuuden tavoitteet voidaan saavuttaa samanaikaisesti samoilla toimenpiteillä, koska hyvinvoivat aktiiviset, onnelliset, itseään toteuttavat ja itsenäiset ikääntyneet ovat myös terveempiä ja tarvitsevat siten keskimäärin vähemmän kallista hoitoa.

Tässä työssä on ensin tutkimuskirjallisuuden avulla kartoitettu ja tutkittu, millä yhdyskuntasuunnittelullisilla keinoilla voidaan edistää ikääntyneiden

terveyttä ja hyvinvointia sekä vastata ikääntymisen aiheuttamaan kustannuspaineeseen. Sen jälkeen on analysoitu Ivalon fyysistä ympäristöä ja yhdyskuntarakennetta ikääntyneiden näkökulmasta ja tehty suunnitelma siitä, miten Ivalosta voitaisiin kehittää ikääntyneiden kannalta paremman paikan asua. Erityisesti huomiota on kiinnitetty liikkumismahdollisuuksiin, virkistysmahdollisuuksiin ja asumiseen. Liikkuminen – erityisesti kävely ja muu kevyt liikenne – on ikääntyneiden kannalta tärkeää siksi, että se on kytköksissä sekä terveelliseen elämäntapaan että mahdollisuuteen nähdä ystäviä, käyttää palveluita ja harrastaa riippumatta muiden tarjoamasta avusta. Virkistysalueiden on todettu vaikuttavan myönteisesti terveydentilaan. Niiden kehittäminen edistää ja tukee edelleen sekä fyysistä että psyykkistä terveyttä. Oikeanlaisella asumisratkaisujen suunnittelulla voidaan puolestaan välttää turhaa laitoshoidon ja ohjata uudisrakentaminen paikkoihin, jotka ovat ikääntyneiden kannalta parhaita.

Mitä tulee väestön ikääntymiseen ja yhdyskuntarakenteeseen, muissakin Suomen kunnissa kohdataan saman tyyppisiä haasteita. Vaikka Inari sijaitsee hyvin pohjoisessa ja on erittäin harvaan asuttu, muistuttaa sen keskustaajama Ivalo yhdyskuntarakenteeltaan muita suomalaisia alle 5000 asukkaan taajamia. Niinpä sekä tämän työn tutkimusosa että suunnitelma ovat tuloksiltaan kiinnostavia ympäri Suomen.

Diplomityö on tehty Aalto-yliopiston arkkitehtuurin laitoksen Sotera-instituutissa ja se on osa Muuttuva yhteiskunta – muuttuvat palvelut -hanketta.

Haluan lämpimästi kiittää työn valvojaa Kimmo Lapintietä ja Sotera-instituutin henkilökuntaa Erkki Vauramoa ja Jonna Taegenia. Lisäksi haluan kiittää Inarin kunnan avohoidon johtajaa Mirja Laitia ja laitoshoidon johtajaa Jaakko Seppästä antoisasta ajatusten vaihdosta ja kannustuksesta. Saara Kempaiselle ja Atte Tenkaselle kiitokset oikoluvusta ja Tapio Värille avusta englanninkielisen tiivistelmän kanssa.

2. Ikääntyminen ja fyysinen ympäristö



Tässä työssä tarkastellaan ikääntymistä ja erityisesti sitä, miten väestön ikääntymisen aiheuttamiin muutoksiin ja paineisiin voidaan reagoida yhdyskunta- ja kaupunkisuunnittelun keinoin eli fyysisen ympäristön muutoksia suunnittelemalla.

Ikääntyneen ihmisen määrittäminen on haastavaa. Usein raja asetetaan eläkeikään, jolloin ikääntyneiksi lasketaan yli 65-vuotiaat, ja tätä määritelmää käytetään myös tässä työssä. Ikääntyminen käsitteenä eroaa vanhuudesta sikäli, että se viittaa lähinnä kronologiseen ikään eikä siihen liity samantaisia negatiivisia mielikuvia esimerkiksi raihnaisuudesta ja höperyydestä. Tässä työssä suunnittelun kohderyhmästä käytetään pääsääntöisesti käsitettä ikääntyneet.

Tavoitteena on suunnitella taajama, joka tukee toimintakyvyltään heikentyneiden itsemääräämis-oikeutta ja hyvinvointia sekä kehittää taajamasta sellainen, joka tukee toimintakyvyn säilyttämistä mahdollisimman pitkään. Erityishuomio on niissä ikääntyneissä, joiden toimintakyky on heikentynyt. Monet esitetyt ratkaisut parantavat kuitenkin myös

toimintakyvyltään parempien ympäristöä ja helpottavat toimintakyvyn ylläpitämisessä ja sen heikkenemisen ennaltaehkäisemisessä.

Tässä luvussa luodaan katsaus ikääntymiseen ilmiönä sekä siihen, miten fyysinen ympäristö yleisesti vaikuttaa ikääntymiseen. Lisäksi linjataan, mistä näkökulmista ikääntymistä tässä työssä tarkastellaan.

Ikääntyminen

Ikääntyminen on monimuotoinen ilmiö, joka sisältää ihmisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn muutoksia. Osa muutoksista on negatiivisia, kuten lisääntynyt riski sairastua, lisääntynyt toimintakyvyn alenemisen riski ja elämänlaadun mahdollinen heikkeneminen (Heikkinen 2008). Toisaalta monilla ikääntymiseen liittyy useita positiivisia asioita, kuten lisääntynyttä vapaa-aikaa ja onnellisia hetkiä lastenlasten kanssa.

Ikääntyminen ei siis ole vain biologinen vaan myös sosiaalinen prosessi, eikä se siten tapahdu irrallaan

yhteiskunnasta. Yhteiskunnalliset olot tiettynä hetkenä luovat puitteet ikääntymiselle, eivätkä ne ole kaikille samat. Ikääntymiseen liittyy muun muassa sellaisia sosiaalisia ja yhteiskunnasta riippuvia murroskohtia, jotka jaksottavat sitä. (Jyrkämä 2001). Näitä ovat esimerkiksi eläkkeelle jääminen, palvelutaloon muuttaminen tai ajokortin menettäminen.

Ikä rakenteen muuttuminen ja ikääntyneiden keskimääräisen terveydentilan sekä varallisuuden muutokset vaikuttavat siihen, millaisena ilmiönä ikääntyminen yhteiskunnassa nähdään. Esimerkiksi ikääntyneiden suhteellisen osuuden lisääntyminen yhteiskunnassa vaikuttaa siihen, millaista yhteiskunnassa on elää ikääntyneenä. (Jyrkämä 2001)

Ikääntyneet eivät ole homogeeninen ryhmä. Kuten sosiologi Jyrki Jyrkämä (2001) tilannetta kuvaa, osa ikääntyvistä elää aktiivista, niin sanottua, kolmatta ikää hyvinvoivina, varakkaina ja usein matkustavina, ja osa on heikon kuntonsa tai vähäisen varallisuutensa vuoksi vailla mahdollisuuksia elää vastaavalla tavalla aktiivista elämää. Niinpä esimerkiksi ikääntyneiden asuinratkaisuja suunnitellessa tulee ottaa

huomioon ihmisten erilaiset lähtökohdat ikääntymiseen. Osalla on myös ajokortin menettämisen jälkeen varaa käyttää taksia tai mahdollisuus läheisten tarjoamiin kyyteihin, kun taas osa on sidottu vain oman lihasvoiman mahdollistamaan liikkumiseen, mahdolliseen julkiseen liikenteeseen ja kunnan tarjoamiin kuljetuspalveluihin. Niinpä monet yhdyskuntasuunnittelulliset toimenpiteet – huonosti onnistuessaan – vaikuttavat kielteisemmin heikommassa asemassa olevien elämään.

Ikääntyneet ovat todennäköisemmin haavoittuvammassa asemassa kuin nuoremmat ihmiset. Haavoittuvuutta vielä lisää, jos ikääntynyt kuuluu johonkin syrjittyyn vähemmistöön esimerkiksi etnisen taustansa vuoksi. Double Jeopardy –hypoteesin mukaan etniseen vähemmistöön kuuluvat ovat lähtökohtaisesti heikommassa asemassa sekä ikänsä että etnisen taustansa puolesta (Dowd & Bengtson 1978). Kuten Carreon ja Noymer (2011) havaitsivat, etnisiin vähemmistöihin kuuluvien ikääntyneiden terveydentila onkin merkittävästi heikompi kuin kantaväestöön kuuluvien ikääntyneiden, vaikka nuoremmilla

Työssä käytettyjä käsitteitä			
Aging-in-space	Kyky ja mahdollisuus asua omassa kodissa osana yhteisöä turvallisesti, itsenäisesti ja mukavasti riippumasta tulotasosta ja toimintakyvystä.	Itsemääräämis-oikeus	Ihmisen oikeus määrätä itseään liittyvissä asioissa. Mahdollisuus itsenäiseen ja monipuoliseen elämään, jossa pystyy tekemään arkea koskevia asioita ilman turhia rajoituksia.
Avohoito	Terveystenhuollon asiakas asuu omassa kodissaan eikä vietä pitkiä aikoja laitoksessa tai sairaalan vuodeosastolla.	Kotihoito	Kotona tapahtuvaa henkilökohtaiseen hoivaan sekä sairaanhoitoon liittyvää palvelua.
Esteetön ympäristö	Kaikille käyttäjille toimiva, turvallinen ja mukava ympäristö.	Käveltävyys	Mittari sille, kuinka ulkoympäristö tukee kävelyä liikkumismuotona ja kannustaa kävelemään muiden liikkumismuotojen sijaan.
Ikääntynyt	Yli 65-vuotias	Palveluasunto	Vuokra-asunto palvelutalossa, jossa arkea tukevia palveluita voidaan ostaa tarpeen ja toimintakyvyn mukaan.

Palveluvyöhyke	Alue, jolle on keskitetty ikääntyneiden asumispalveluita, asumista tukevia palveluita, terveystalouksia ja jonka sisällä pystyy liikkumaan esteettömästi.
Senioriasunto	Ikääntyneille suunnattu esteetön asunto, joka on rakennettu tavallisesti keskeiselle paikalle.

ihmisillä – etnisestä taustasta riippumatta – terveydelliset erot eivät ole suuria. Myös muihin vähemmistöihin, kuten alkuperäiskansaan, sukupuoli- tai seksuaalivähemmistöön, kuulumisen ikääntyneenä voi lisätä haavoittuvaisuutta (Minkler 1996).

Elinympäristöä suunniteltaessa tuleekin huomata, että kyseessä ei ole vain tekninen prosessi, jossa ihmisten tarpeisiin pyritään vastaamaan, rakentamaan tietty määrä asuntoja ja saamaan riittävästi säästöjä. Samalla muokataan sitä, millaista ikääntyminen voi tulevaisuudessa olla ja mikä osa ikääntyneistä kykenee olemaan aktiivinen ja hyvinvoiva osa yhteiskuntaa. Toisin sanoen, ihmisten elinympäristön suunnittelu sisältää jatkuvasti arvovalintoja ja päätöksiä siitä, ketkä ihmisistä saavat etuoikeuden olla suunnittelijan erityisen huomion kohteena ja ketkä jäävät vähemmälle huomiolle.

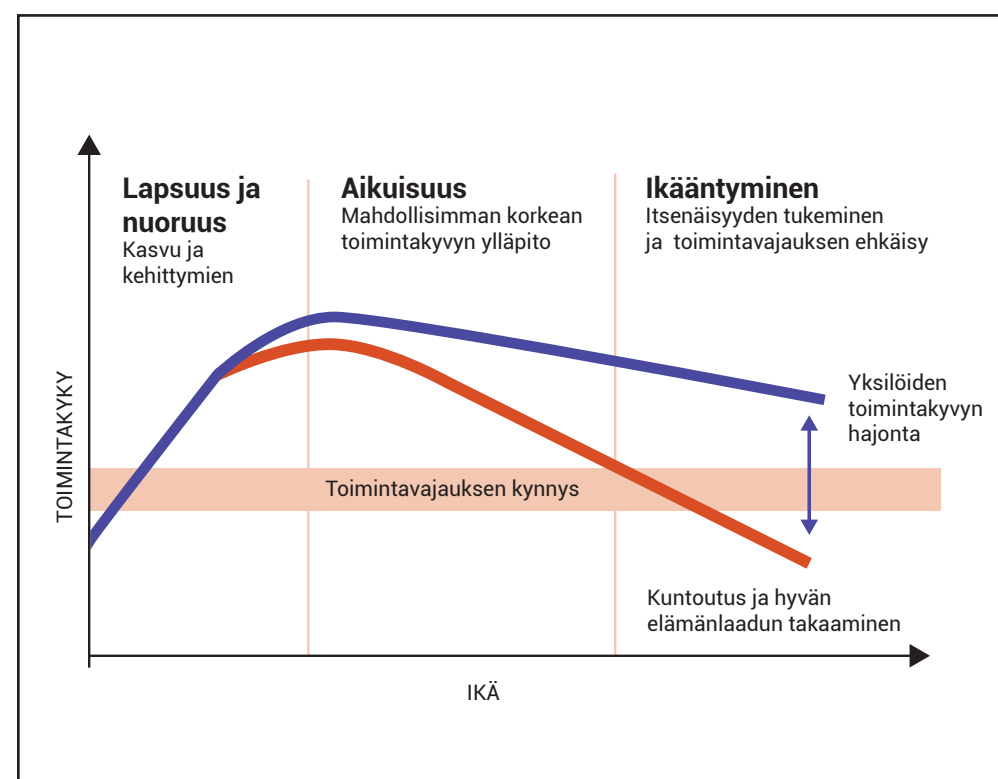
Toimintavajaus

Ikääntyessä ihmisen toimintakyky muuttuu. *Toimintavajauksella* tarkoitetaan yksilön kykyjen ja ympäristön asettamien vaatimusten välillä olevaa negatiivista erotusta. Sen tunnusomainen piirre on vaikeus

suoritua erilaisista arkielämän sujumisen kannalta keskeisistä tehtävistä, kuten ostosten tai kotitöiden tekemisestä. (Verbrugge & Jette 1994)

Toimintavajaus voi siis syntyä joko kykyjen heikettyä esimerkiksi sairauden tai lihasten heikentymisen vuoksi, tai ympäristön asettamien vaatimusten ollessa liian suuria. Yhtä hyvässä kunnossa olevalla ihmisellä voi olla eriasteinen toimintavajaus riippuen ympäristöstä. Vanhusystävällisessä suunnittelussa pyritään sekä tukemaan toimintakuntoisena pysymistä että ehkäisemään ympäristön asettamia rajoitteita toimintakyvylle.

Toimintavajaus aiheuttavat yleisimmin liikuntakyvyn vaikeudet, joista seuraa vaikeuksia esimerkiksi sosiaalisessa osallistumisessa sekä ostosten ja kotitöiden tekemisessä. Myös perustoiminnoissa, kuten pukeutumisessa, peseytymisessä ja kotona liikkumisessa voi ilmetä ongelmia. Vajavuudet ovat ikääntyneistä nuoremmilla eli 69–74-vuotiailla syntyneet yleensä äkillisesti sairauden vuoksi, mutta yli 85-vuotiailla yli puolet ovat syntyneet useiden vuosien kuluessa. (Rantanen, Sakari-Rantala 2003)



Kuva 1. Toimintakyvyn hajonta.

Yksilöiden toimintakyky vaihtelee suuresti. Ikääntyessä kasvaa riski toimintakyvyn laskemiselle niin paljon, että se ei vastaa ympäristön asettamia vaatimuksia. Toimintakyvyn ylläpito aikuisiässä esimerkiksi liikunnan ja terveellisten elämäntapojen avulla parantaa todennäköisyyttä hyvään toimintakykyyn ikääntyneenä.

Ikääntyneenä tapahtuvaan toimintavajaukseen vaikuttavat myös lapsuus, nuoruus ja aikuisuus. Jos esimerkiksi koko elämänsä ajan on harrastanut säännöllisesti liikuntaa, on todennäköisyys toimintavajaukseen ikääntyessä pienempi (WHO 2007; Kallache & Kickbusch, 1997; kuva 1).

Aging-in-space

Ikääntyneiden elinympäristön suunnittelussa otetaan yhä useammin huomioon myös ns. aging-in-space eli suomeksi käännettynä "paikassa ikääntyminen" tai "paikallaan ikääntyminen" (Vakiintunutta suomalaista käännoästä ei ole, joten tässä työssä käytetään englanninkielistä käsitettä). Se viittaa ajatukseen, jossa ikääntyneiden yhteys ympäröivään yhteisöön, sosiaalisiin suhteisiin ja elämäntapaan pyritään säilyttämään mahdollisimman pitkään. Ikääntyneiden laitoshoidoa pyritään välttämään ja kotona asumista suosimaan tarjoamalla heille kotihoitoa ja monenlaista hyvinvointitekniologiaa sekä parantamalla kodin esteettömyyttä. Jos taas kotona asuminen ei ole mahdollista esimerkiksi puuttuvien palveluiden vuoksi, pyritään tarjoamaan välimuotoisia asuntoja, jotka ovat mahdollisimman kodinomaisia ja ylläpitävät olemassa olevia sosiaalisia suhteita. (Välikangas 2009)

Tässä työssä sovelletaan aging-in-space -näkökulmaa ja pyritään löytämään keinoja, joilla fyysistä ympäristöä suunnitteleamalla voidaan tukea ikääntyneen itsemääräämisoikeutta ja hänen osallisuuttaan ympäröivässä yhteisössä. Tärkeitä tavoitteina ovat siten oikeanlaiset asumisjärjestelyt ja sellainen fyysinen ulkoympäristö, joka helpottaa liikkumista muun muassa palveluihin, viheralueille ja ystävien luokse.

Miksi vanhusystävällistä suunnittelua tarvitaan?

Työtä varten tehdyissä haastatteluissa nousi esille kysymys vanhusystävällisen suunnittelun tarpeellisuudesta:

"Eivätkö ikäihmiset pärjää ihan yhtä hyvin samanlaisessa ympäristössä kuin kaikki muutkin ja jos eivät pärjää, eikö silloin laitoshoido ole oikea osoite?"

Ikääntyminen lisää riskiä toimintakyvyn heikentymiseen, toimintavajaukseen, riskiä sairastumiseen ja itsemääräämisoikeuden menettämiseen. Jos yhdyskuntasuunnittelulla ei pystyittäisi vähentämään näitä niin yhteiskunnalle kuin yksilöllekin kalliita ja merkittäviä riskejä, olisi vanhusystävällinen yhdys-

kuntasuunnittelu turhaa. Kuten seuraavassa luvussa nähdään, on olemassa monia keinoja vaikuttaa kyseisiin riskeihin.

Toisaalta on totta, että vanhusystävällinen suunnittelu luo hyvää ympäristöä kaikenikäisille. Toisaalta, koska ikääntyneet ovat nuorempia haavoittuvampia, ovat he myös herkempiä heikoille suunnitteluratkaisuille ja huonolle ympäristön ylläpidolle. Esimerkiksi hyvästä kävelyteiden talvikunnossapidosta hyötyvät kaikenikäiset ihmiset, mutta vain liikuntakyvyllään heikommassa asemassa olevien liikkuminen estyy kokonaan kunnossapidon ollessa puutteellista: ikääntymisen myötä liikuntakyky melkein poikkeuksetta heikkenee. Nuoremmilla myös asunnon ja asuinpaikan valinta on joustavampaa. Heillä asunnon esteettömyydelle ja palveluiden läheisyydelle ei ole yhtä tiukkoja kriteereitä, vaikka kaikenikäiset hyötyvätkin elämisestä hyvällä asuinpaikalla laadukkaassa asunnossa.

Vanhusystävällisen suunnittelun haasteena on, että sen toteuttaminen vaatii enemmän resursseja kuin sellaisen ympäristön suunnittelu, jossa hyväkuntoiset pärjäävät. Esteellisen ympäristön muuttaminen tarpeeksi esteettömäksi maksaa usein paljon: osittaiset toimenpiteet eivät riitä, koska yksi ylittämätön este suunnitellulla reitillä riittää estämään liikkumisen. Vielä suurempia investointeja vaatii ikääntyneille suunnattujen asumisratkaisujen toteuttaminen.

Vanhusystävällisellä suunnittelulla voidaan kuitenkin saavuttaa selkeitä etuja. Sen avulla voidaan parantaa toimintakyvyllään heikentyneiden elämänlaatua, terveyttä ja itsemääräämisoikeutta. Lisäksi voidaan luoda ympäristöä, joka lisää paitsi ikääntyneiden motivaatiota ja kykyä liikkua omassa elinympäristössään, myös kaikenikäisten ihmisten liikkumista ja ulkotiloista nauttimista. Mikäli pystytään parantamaan ikääntyneiden toimintakykyä, tukemaan heitä kuntoutuksessa ja siten vähentämään kallista laitoshoidoa ja tehostettua palveluasumista, voidaan myöhemmin saavuttaa taloudellisia säästöjä.

3. Millainen on ikääntyneiden kannalta hyvä taajama?



Kun ottaa suunnittelun lähtökohdaksi erityisen ihmisyhmän – ikääntyneiden – huomioimisen, tulee myös määritellä, mitä tarkoittaa heidän huomioimisensa suunnittelussa. Hyvän lähtökohtana voidaan pitää hyvinvoinnin lisäämistä.

Hyvinvointiin kuuluu sekä objektiivisesti mitattavia asioita että subjektiivisia arvostuksia ja tuntemuksia. Objektiivisen hyvinvoinnin piiriin luetaan yleensä terveys, elinolot ja toimeentulo. Subjektiiviseen hyvinvointiin puolestaan kuuluvat sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen ja onnellisuus. (Moisio ym. 2008)

Voidaan päätellä, että ikääntyneiden kannalta hyvä suunnittelu on sellaista, joka parantaa jotain hyvinvoinnin osa-aluetta heikentämättä merkittävästi jotain muuta. Tällaisessa suunnittelussa tulee ottaa huomioon ainakin asuminen, lähiympäristö, liikenne ja virkistysalueet (Wahl & Wesiman 2003).

Tässä luvussa tarkastellaan ikääntyneiden näkökulmasta katsottuna viittä erityisen tärkeää fyysisen ympäristön ominaisuutta.

Käveltävyys viittaa paitsi esteettömyyteen, myös kävelyn monipuolisempaan huomioimiseen liikukumisuotona. Se on nostettu tärkeimmäksi tekijäksi, koska se vaikuttaa niin moneen hyvinvoinnin osa-alueeseen myönteisesti. Koska käveltävä ympäristö lisää fyysistä aktiivisuutta, se vaikuttaa oleellisesti terveyteen. Käveltävässä ympäristössä sosiaalisten suhteiden ylläpito on myös helpompaa, palveluita pystyy hyödyntämään itsenäisemmin ja harrastaminen onnistuu helpommin ilman autoakin. Toisin sanoen, käveltävä ympäristö tukee ikääntyneiden itsemääräämisoikeutta.

Toiseksi teemaksi on nostettu **monipuoliset palvelut**. Jos ne ovat helposti saavutettavissa, monipuolinen ja aktiivinen elämä on mahdollista. Ne lisäävät mahdollisuutta harrastaa ja luovat kohtaamispaikkoja, joissa muita ihmisiä voi tavata. Myös riippuvuus muiden tarjoamasta kuljetusavusta ja joukko-liikenteestä vähenee, mikäli palveluita voi käyttää lähellä kotoa.

Kolmas teema on **oikeanlaiset asunnot oikeissa paikoissa**. Eräs tärkeimmistä vanhusystävällisen suunnittelun tavoitteista on vähentää kallista laitoshoidoa. Se on mahdollista, jos rakennetaan asuntoja siihen välivaiheeseen, kun aikaisempi koti käy esimerkiksi esteellisyyden tai palvelujen kaukaisuuden vuoksi huonoksi paikaksi asua, mutta laitoshoitoon ei ole tarvetta. Ei ole myöskään yhdentekevää, missä tällaiset ikääntyneille suunnatut asuintalot, kuten senioritalot, ryhmäkodit ja yhteisötalot sijaitsevat.

Neljäntenä teemana käsitellään **esteettömiä virkistysalueita lähellä kotia**. Virkistysalueiden on todettu vaikuttavan hyvinvointiin monella tapaa, ja niiden on myös todettu lisäävän motivaatiota liikkua ulkona.

Viimeisenä teemana mainitaan **sääolojen ottaminen huomioon**, koska etenkin Suomessa sääolot vaihtelevat paljon ympäri vuoden ja talvi aiheuttaa monia haasteita. Tutkimuksissa on käynyt myös ilmi, että talvikunnossapidon puute tai heikkous on suurimpia syitä, miksi monet ikääntyneet kokevat ulkona liikkumisen vaikeaksi tai mahdottomaksi. Tämä sekä vähentää fyysistä aktiivisuutta että heikentää sosiaalisten suhteiden ylläpitoa.

Kunkin teeman kohdalla summataan aihetta käsittelevää tieteellistä kirjallisuutta ja pohditaan, mitä johtopäätöksiä siitä voidaan tehdä taajamien suunnittelun suhteen Suomessa. Lisäksi nostetaan esille suosituksia, joiden avulla vanhusystävällistä suunnittelua voidaan toteuttaa.

Maailman terveysjärjestö (WHO 2007) määrittelee vanhusystävällisen suunnittelun lähtökohdiksi:

- (1) ikääntyneiden laajan kapasiteetin ja resursien tunnustamisen
- (2) ikääntymiseen liittyvien tarpeiden ja preferenssien huomioonottamisen joustavasti ja ennakkoivasti
- (3) ikääntyneiden itsenäisten päätösten ja valitun elämäntavan kunnioittamisen
- (4) haavoittuvimmassa asemassa olevien ikääntyneiden suojelun
- (5) ikääntyneiden osallisuuden parantamisen heitä ympäröivässä yhteisössä ja yhteiskunnassa.



Kuva 2. Tuebinger Strasse Stuggartissa on katu, joka on muutettu heikosti käveltävästä kadusta hyvin käveltäväksi kaduksi. Kadulla on paitsi monia kohteita, jonne haluaa kävellä, myös viihtyisiä istutuksia ja kauniita pintamateriaaleja. Se on lisäksi esteetön. Kadulla on penkkejä eikä siellä ole turhia kynnyksiä tai esteitä. Kuva: Mussklprozz

3.1 Käveltävä

Fyysisen ympäristön vaikutusta fyysiseen aktiivisuuteen kuten kävelyyn on tutkittu melko paljon. Ulkona liikkumisen on todettu edistävän terveyttä (Heikkinen 2010; Hirvensalo ym. 2003; Sugiyama & Thompson 2007; Frank 2010) ja sosiaalista aktiivisuutta (Bertera 2003), jonka on puolestaan todettu vähentävän muun muassa masentuneisuutta (Glass ym. 2006; Mobily ym. 1996). Liikunnan on myös todettu edistävän toimintakykyä niin, että enemmän elämän aikana aktiivisesti liikkuneet säilyttävät toimintakykynsä pidempään kuin vähemmän liikkuneet (Pitkälä 2008). Lisäksi käveltävyyden on todettu vaikuttavan myönteisesti siihen, kuinka paljon ikääntyneet ympäristössään liikkuvat ja onko ikääntyneiden liikunta yleisesti riittävää hyvän terveyden ylläpitämiseksi (King ym. 2011). Edellä esitetyn perusteella voidaan todeta, että kävelyn tukeminen on terveyden kannalta hyvä tavoite.

Lisäksi käveleminen on liikukumismuoto, johon monella ikääntyneellä on mahdollisuus myös silloin, kun autolla ajaminen tai julkinen liikenne eivät liikkumista mahdollista. Ikääntyneestä väestöstä merkittävä osa kykenee liikkumaan kävellen tai pyörällä

vielä senkin jälkeen, kun autolla ajaminen ei terveys-syistä enää onnistu.

Ikääntyneiden syyt liikkumiselle ovatkin yleensä hyvin käytännönläheisiä: liikkumista harrastetaan terveydentilan kohentamiseksi tai arkiaskareiden kuten puutarhanhoidon ja palveluissa käymisen yhteydessä (Åkerblom 2008).

Käveltävyyttä edistävät toimenpiteet voidaan jakaa käveltävyyden esteiden poistamiseen ja kävelyn motivaation lisäämiseen.

Käveltävyyden esteet

Ikääntyneiden mahdollisuutta kävellä ympäristösään on tutkittu paljon ja erityisesti on tutkittu, mitkä tekijät toimivat esteinä kävelymahdollisuuksille.

Ikääntyneiden kyky liikkua itsenäisesti lähiympäristössään heikkenee keskimäärin iän karttuessa. Norjassa tehdyssä tutkimuksessa todettiin, että 67–69-vuotiailla vain 16 prosentilla oli ongelmia liikkumiskyvyn kanssa ja yli 85-vuotiailla ongelmia oli jo 62 prosentilla. (Krogstad ym. 2015)

Ruotsissa tehdyssä tutkimuksessa kysyttiin ulkona säännöllisesti liikkuvilta yli 80-vuotiailta, millaisia

ongelmia he kokevat kävely-ympäristössään. Suurimpina ongelmina nähtiin pyöräilijät jalkakäytävillä (62% vastaajista), penkkien puute (40% vastaajista), korkeat jalkakäytävän reunukset (32% vastaajista) ja kaatumisen pelko (30% vastaajista). Myös ryöste-tyksi tulemisen pelko, huonokuntoiset jalkakäytävät, vaikeus ylittää teitä ja jalkakäytävillä ajavat koettiin ongelmaksi yli 20% vastauksissa. (Hovbrandt ym. 2007)

Myös toisessa Ruotsissa toteutetussa tutkimukses-sa ikääntyneet nostivat esille samankaltaisia tulok-sia. Suurimpana ongelmana koettiin huono talvikun-nossapito (65%), jota ei ilmeisesti Hobvrandtin ym. (2007) tutkimuksessa tarkasteltu. Muuten tulokset olivat yhteneväiset. Moni vastaajista piti 200 metriä matkana, jota pidempään on vaikea kävellä pysähty-mättä hetkeksi istumaan. (Ståhl ym. 2008)

Lisäksi Norjan Kristiansandissa tehdyssä tutkimuk-sessa ikääntyneet pitivät tärkeimpinä käveltävyyttä edistävinä toimenpiteinä säännöllisempää jalkakäy-tävien hiekoittamista (48%), parempaa lumenpois-toa jalkakäytäviltä (44%), eriytettyjä väyliä pyörille ja

jalankulkijoille (38%), lisää penkkejä jalkakäytävien varsille (23%), kynnyksettömiä suojateitä (21%), ma-talampia ajonopeuksia (18%), tasaisempia kävely-teitä (17%), leveämpiä kävelyteitä (17%), pidempää vihreää valoa jalankulkijoille (17%) ja autoliikenteen määrän vähentämistä (14%). Muutoin vastaukset jakautuivat tasaisesti eri-ikäisten kesken, mutta vanhimmat osallistuneet kokivat penkkien lisäyk-sen, kynnyksettömät suojatiet ja pidemmät vihreät tärkeämpinä kuin muut osallistuneet. (Krogstad ym. 2015)

Yhdysvaltojen Portlandissa tehdyssä tutkimukses-sa ikääntyneet kertoivat erityisesti autoliikenteen aiheuttavan hankaluuksia kävelijöille. Suurien no-peuksien koettiin tekävän tien ylittämistä vaa-rallista. Nopeuksia hidastavat interventiot koettiin yleisesti hyväksi tavaksi mahdollistaa turvalliset teiden ylitykset. Haastateltujen mielestä korote-tut suojatiet nostivat turvallisuudentunnetta, mutta liikenneympyrät lisäsivät koettua turvattomuutta. Samoin liikennevalot koettiin turvatomiksi vihreän valon ollessa usein liian lyhytaikainen tien ylittämi-selle. (Michael ym. 2006)

Useassa paikassa ikääntyneet ovat kokeneet samo-ja asioita kävelemistä estävinä ja haittaavina teki-jöinä. Niinpä voidaan pitää varsin todennäköisenä, että kyseisiin asioihin ympäristössä puuttamalla voidaan saada aikaan hyviä tuloksia, jos samalla varmistetaan ympäristöstä löytyvän jotain, minkä vuoksi siellä haluaa kävellä.

Kävelemisen motiivit

Pelkkä esteiden poistaminen ei välttämättä tee mis-tään alueesta käveltävyyden kannalta hyvää. Kuten Wennberg ym. (2010) havaitsivat, pelkkä fyysisten esteiden poistaminen ei välttämättä johda kävele-misen lisääntymiseen. Kyseisessä tutkimuksessa verrattiin, muuttuiko fyysinen aktiivisuus ikäänty-neillä, kun Hässleholmin keskustasta poistettiin fyysisiä esteitä katu ympäristöstä. Fyysisten esteiden poistaminen ei toimenpiteiden jälkeen koettu enää olevan monenkaan tutkimukseen osallistuneen nä-kökulmasta syy kävelemisen välttämislle, mutta silti käveleminen ei juuri lisääntynyt. Tutkimukses-sa tehdyissä haastatteluissa osalliset korostivat, että vaikka esteet oli poistettu katu ympäristöstä, ei

näin oltu tehty esimerkiksi kaupoista ja kahviloista. Se, että ulkona liikkumisella voi saavuttaa palveluita ja muita kiinnostavia asioita kuten virkistysalueita, on tärkeää kävelyn lisäämiseksi, kuten seuraavaksi esitellyissä tutkimuksissa on havaittu. Palveluita ja viheralueita käsitellään myös erikseen alaluvuissa 3.2 ja 3.4.

Borst ym. (2008) tutkivat Alankomaiden Schieda-missa niitä tekijöitä, jotka saivat ikääntyneitä pitä-mään katuja ja kävelyreittejä houkuttelevina kävelyn näkökulmasta. Kaikkein suurimpia tekijöitä olivat sijainti keskustassa, sijainti puiston laidalla tai kul-ku sen läpi, joukkoliikenteen pysäkki sekä kaupat ja ravintolapalvelut. Myös suojatiet, tiet katujen varsil-la, luiskat tai portaat sekä puutarhat etupihoilla li-säsivät houkuttelevuutta. Sen sijaan roskaisuus ja yli kolmikerroksiset tai tyhjillään olevat talot heiken-sivät katujen houkuttelevuutta. Myös kadut, joilla oli ympäristönsä suhteen korkea väentiheys, olivat keskimäärin hieman vähemmän houkuttelevia, jos-kin on otettava huomioon Suomen näkökulmasta, että myös väljät alueet Schiedamissa ovat suhteelli-sen tiiviitä. Houkuttelevimmat reitit tarjosivat este-

Kuva 3. Huonossa kunnossa olevat kävelytiet saattavat kerätä sateella suuret lätäköt. Hyväkuntoiset pystyvät kiertämään ne, mutta rollaattorin kanssa kiertäminen on vaikeampaa. Ivalo, Inari. Kuva: Niilo Tenkanen



Kuva 4. Monipuoliset palvelut, kahvilat ja viihtyisä kävely-ympäristö houkuttelevat kävelemään. Berliini. Kuva: La Citta Vita



töntä ja jalankulkijaystävällistä katuinfrastruktuuria sekä viihtyisiä näkymiä, ja niillä liikkui paljon muita ihmisiä. Myös vilkkaat kadut, joilla on paljon aktiiviteetteja ja vilinää, koettiin viihtyisinä, mikä saattaa johtua siitä, että tällaisissa paikoissa myös kävelyinfrastruktuuri on keskimäärin parempaa ja muiden ihmisten tapaaminen on mahdollista.

Tutkimuksessa saatiin myös yllättäviä tuloksia. Vaikka katujen siisteyden todettiin yleisesti indikoivan houkuttelevuutta, tutkimukseen osallistuneet kokivat pääsääntöisesti houkuttelevina myös ne kadut, joilla oli graffiteja ja koirien jätöksiä. Tutkijat epäilivät, että se saattaa johtua siitä, että houkuttelevat kadut houkuttelevat myös koirien ulkoiluttajia ja graffitimaalareita. (Borst ym. 2008)

Norjan Kristiansandissa tehdyssä tutkimuksessa ikääntyneet pitivät terveyssyitä tärkeimpänä motivoijana kävelylle. Kävelyn katsottiin parantavan kuntoa ja hyvinvointia. Sen myös katsottiin sinänsä tuovan iloa ja lisäävän onnellisuutta. Myös suuri osa koki motivoivana tekijänä muiden ihmisten tapaamisen, mikä korostui etenkin vanhimpien ja lähempänä kaupungin keskustaa asuvien keskuudessa. Lisäksi kaupassa asiointi nähtiin erittäin tärkeänä motivaationa kävellä. Useat haastatellut myös avasivat syitä sille. Moni koki, että ruokaostosten tarpeellisuuden lisäksi syy käydä kaupassa on sosiaalinen. Eräs haastateltu kertoi muun muassa aina näkevänsä tuttuja kauppareissun yhteydessä ja kiitti lähikauppaansa siitä, että siellä oli järjestetty mahdollisuus istua alas ja nähdä ystäviä. (Krogstad ym. 2015)

Kristiansandinssa ikääntyneet, jotka asuivat keskustassa (58%), vierailivat päivittäin kaupassa huomattavasti useammin kuin maaseutumaisissa kaupunginosissa asuvat (18%). Terveyspalveluissa vierailu kävellen oli keskustassa huomattavasti yleisempää (39%) kuin maaseutumaisilla alueilla (2%). Haastatteluissa koroistui myös erilaisiin järjestettyihin aktiviteetteihin osallistuminen niiden tarjoaman sosiaalisuuden vuoksi. (Krogstad ym. 2015)

Michael ym. (2006) tutkivat Portlandissa (Oregon, Yhdysvallat) erilaisissa kaupunginosissa asuvien ikääntyvien näkemyksiä siitä, minkälainen ympäristö kannustaa kävelemään. Kaikkein tärkeimpänä vastaajat pitivät palveluita. Yli puolet haastatelluista mainitsivat, että käveltävä etäisyys palveluihin tarjoaa päivittäisen mahdollisuuden liikuntaan. Vastaajat olivat kuitenkin erimielisiä siitä, kuinka pitkä käveltävä etäisyys on, mikä on ymmärrettävää vastaajien ollessa iältään 56–84-vuotiaita. Vastaajien mielestä käveltävä etäisyys vaihteli parista korttelista mailiin (1609 m).

Tutkimuksessa havaittiin ikääntyneiden pitävän kävelyn kannalta hyvänä, jos kävelyreitit varrella on kiinnostavia asioita tutkittavana, kuten naapureiden pihoja tai kiinnostavaa arkkitehtuuria. Lisäksi julkisen liikenteen saavutettavuus nostettiin yleisesti esille. Hyvän julkisen liikenteen koettiin tuovan mm. mahdollisuuden itsenäiseen elämään, kun myös kauemmas on mahdollista päästä ilman autoa. Haastatellut korostivat, ettei julkinen liikenne ole vain vaihtoehto autoilulle vaan tarjoaa myös huonokuntoisille ikääntyneille mahdollisuuden tavata muita ihmisiä ja olla vahvemmin osana suurempaa yhteisöä. He huomauttivat, että hyvä julkinen liikenne myös mahdollistaa kotona asumisen mahdollisimman pitkään. (Michael ym. 2006)

Toisessa Portlandissa tehdyssä tutkimuksessa todettiin sekä työpaikkatiheyden että asukastiheyden, puistojen ja lähivirkistysalueiden läheisyyden sekä tienrasteysten (pois lukien moottoriteiden risteykset) suuren määrän lisäävän ikääntyneiden kävelyä kodin lähialueilla merkittävästi. Työpaikka- ja asukastiheyden voidaan muu tutkimus huomioon ottaen olettaa liittyvän palveluiden runsauteen, koska esimerkiksi samalla alueella tehdyssä haastattelututkimuksessa palveluiden koettiin olevan tärkein motivaatiotekijä kävelemiselle. (Li ym. 2005)

Käveltävä taajama, vanhusystävällinen taajama

Käveltävyyden nostaminen ensimmäiseksi teemaksi vanhusystävällisessä yhdyskuntasuunnittelussa on johdonmukaista, koska siihen liittyy niin moni muu ikääntyneiden kannalta tärkeä tavoite.

Tässä luvussa mainituista teemoista (1) käveltävyys yhdistää kaikkia. (2) Palveluiden saavutettavuus kävellen (3) oman asunnon lähellä on erityisen tärkeä tavoite vanhusystävällisen taajaman suunnittelussa. (4) Esteettömät viheralueet ovat turhia, jos niitä ei pysty kävellen saavuttamaan ja (5) talvikunnossapito mahdollistaa liikkumisen ympäri vuoden.

Käveltävyyden edistäminen voi jossain tapauksessa hidastaa autoliikennettä ja edellyttää pysäköintiä hieman kohteesta kauempana, mutta haitat autoliikenteelle ovat verrattain pieniä.

Tulevaisuudessa ikääntyneet eivät muuta luonnonrauhaan pois hälinästä vaan palveluiden äärelle ympäristöön, jossa on helppo liikkua ja jossa voi elää itsenäisesti monipuolista ja rikasta elämää.



Kuva 5. Yllä: Reitit vesistöjen rannalla ovat erityisen houkuttelevia ja kannustavat liikkumaan ulkona. Tukholma, Ruotsi. Kuva: Timo Hämäläinen

Kuva 6. Alla: Laadukkailla kiveyksillä toteutetut kävelyalueet ovat hyvä ympäristö kaikenikäisille. Tilburg, Alankomaat. Kuva: Timo Hämäläinen



Suosituksia

- Poistetaan kunnan keskustasta esteet, jotka haittaavat liikkumista
- Sijoitetaan tärkeimpien kävelyreittien varalle säännöllisesti viihtyisiä ja siistejä levähdyspaikkoja
- Parannetaan kävely-ympäristön esteettisyyttä istutuksilla ja ympäristötaiteella
- Kehitetään suojateiden turvallisuutta hidastamalla ajonopeuksia ja vähentämällä ylinopeuden houkuttelevuutta. Lisäksi tehdään mahdollisuuksien mukaan korotettuja suojateitä. Varmistetaan, että liikennevaloista ehtii yli myös rollaattorilla.
- Kehitetään julkista liikennettä esteettömäksi ja palvelutasoltaan paremmaksi
- Pyritään keskittämään palvelut kävelyetäisyyden päähän toisistaan kävely-ympäristöltään laadukkaassa keskustassa.

Kuva 7. Hyvä joukkoliikenne parantaa kävelemisen mahdollisuuksia ja mahdollistaa itsenäisen liikkumisen ilman omaa autoa.

Oulu. Kuva: Estormiz



Kuva 8. Yllä: Korotetut suojatiet vähentävät ylinopeuksia ja lisäävät koettua turvallisuutta jalankulkijoiden keskuudessa.

Kuva: Tabl-Trai

Kuva 9. Alla: Kööpenhamina on ollut käveltävyyyden edistämisen edelläkävijä 60-luvulta asti, jolloin ydinkeskustaan alettiin rakentamaan kävelykatuverkkoa. Autoteiden korvaaminen kävelykaudlla on lisännyt keskustan palvelutarjontaa ja yritystoimintaa huomattavasti.

Kuva: City Clock Magazine



3.2 Palveluiltaan monipuolinen

Ikääntyneet ovat muuta väestöä sidotumpia omaan asuinpaikkaansa, joten palveluiden läheisyys on erityisen tärkeää (Siitonen 2008). Kuten edellä todettiin, useille ikääntyneille palvelut ovat motivaatio liikkua aktiivisemmin ja toisaalta palveluissa käyminen tarjoaa sosiaalisia tilanteita. Mitä enemmän palveluita on saavutettavissa helposti ja niillä tavoilla liikkua joihin on mahdollisuus, sitä enemmän ympäristö tarjoaa mahdollisuuksia aktiiviseen ja omaehtoiseen elämään.

Ikääntyneille tärkeitä palveluita eivät ole vain kaupalliset palvelut. Esimerkiksi työväenopistojen tarjoamat kurssit ja kirjastot ovat ikääntyneiden aktiivisesti käyttämiä palveluita. Muun muassa Ivalossa suuri osa työväenopiston opiskelijoista on ikääntyneitä, joille kurssit ovat paitsi paikka opiskella, myös paikka tavata muita ihmisiä (Laiti & Arsiola 2015).

Ikääntyneille tärkeät palvelut voidaan jakaa kotiin tuotaviin palveluihin ja kodin ulkopuolisiin palveluihin, joiden käyttäminen edellyttää liikkumista. Kummankinlaiset palvelut hyötyvät tiiviistä yhdyskuntarakenteesta. Kotiin tuotavat palvelut hyötyvät siitä, että palveluntarjoajan työntekijöiden tarvitsee matkustaa vähemmän. Kodin ulkopuoliset palvelut taas hyötyvät siitä, että asiakkaiden on helpompi käyttää palveluita eivätkä asiakkaat ole riippuvaisia liikenneyhteyksistä ja omasta autosta.

Palvelurakenteen hajaantuminen

Niin tätä työtä varten haastatelluista ivalolaisista kuin moniin kansainvälisiin tutkimuksiin osallistuneista suurin osa pitää tärkeimpänä palveluna, jonka täytyy olla helposti saavutettavissa, päivittäistavarakauppoja.

Niiden määrä on Suomessa vähentynyt selvästi. Erityisesti ovat vähentyneet pienet lähikaupat ja pienet supermarketit (Koistinen & Väliniemi 2007; PTY 2015).

Ostosten tekeminen on siirtynyt suurempiin automarketteihin kaupunkien ja kuntakeskusten laiduille. Tästä on seurannut että kävelyetäisyydellä päivittäistavarakaupasta asuvien osuus on pudonnut selvästi. Lisäksi on ollut havaittavissa, että hypermarkettien perustaminen on luonut ympärilleen palvelutyhjiötä eli pienemmät myymälät lähialueilta ovat monin paikoin kadonneet. Siitä on seurannut, että myös eläkeläistalouksista yhä harvempi asuu kävelymatkan päässä lähikaupasta, vaikka muuhun

väestöön verrattuna eläkeläiset ovat hakeutuneet palveluiltaan monipuolisemmille alueille. (Koistinen & Väliniemi 2007)

Kaavoitus ohjaa palveluiden sijoittumista

Edellä mainitun kehityksen voidaan olettaa olevan seurausta siitä, että kunnat ovat kaavoittaneet uusia kaupallisia tontteja vanhan keskustan ulkopuolelle. On mahdollista, että se on nähty mahdollisuutena kehittää kunnan palveluvalikoimaa kokonaisuudessaan, eikä autoilevalle kuntalaisten enemmistölle palveluiden sijainnilla ole niin suurta merkitystä.

Kunnilla on halutessaan mahdollisuus estää palveluiden hajaantuminen kauas toisistaan ja keskittää niitä lähelle toisiaan. Tällöin on myös helpompaa kehittää fyysistä ulkoympäristöä ja asumista palveluiden lähellä.

Kaavoitusta toteutettaessa tulisikin tiedostaa, mitä vaikutuksia liikuntakyvyltään heikompien arkeen ja itsemääräämisoikeuteen on, jos palvelurakennetta hajautetaan ja rakennuslupia myönnetään palveluille keskustan ulkopuolella.

Palveluvyöhykkeillä parannetaan ikääntyneiden palveluiden saavutettavuutta

Niin Suomessa kuin monissa muissa Euroopan maissa ikääntyneille suunnattuja palveluita on alettu keskittämään niin sanotuille palveluvyöhykkeille tai palvelukortteleille. Konseptista ja oletettujen asukkaiden toimintakyvystä riippuen palveluvyöhykkeen sijainti on keskeinen tai hieman syrjäinen. Jos asukkaiden joukossa on toimintakyvyltään itsenäisesti toimeentulevia ja liikkuvia, on järkevää kehittää palveluvyöhykettä keskeiselle alueelle, jolloin asukkaat voivat käyttää ikääntyneille suunnattujen palveluiden lisäksi myös muita keskustan palveluita kuten ruokakauppoja, ravintolapalveluita ja kulttuuripalveluita.

Palveluvyöhykkeelle keskitetään palveluiden lisäksi aina myös alueen ikääntyneille suunnattua asumista kuten senioritaloja, ikääntyneiden vuokrataloja ja palveluasumista, joita käsitellään tarkemmin seuraavassa alaluvussa 3.3.

Pienimmillään palveluvyöhyke mahtuu yhteen kortteliin eli palvelukortteliin. Palvelukortteli sijaitsee ihannetilanteessa keskustassa ja siellä on erilaisia ikääntyneille tarkoitettuja asuntoja, jotka on suunniteltu helposti tarpeiden mukaan muuntuviksi. Palvelukorttelit mahdollistavat myös muistisairaille asumisen kodinomaisessa ympäristössä ilman eristämistä yhteiskunnasta. Palvelukortteilla py-



Kuva 10. Etenkin pienemmissä kunnissa palvelut ovat siirtyneet keskustoista valtateiden varsille huoltoasemien yhteyteen. Tällaisiin paikkoihin pääsee käytännössä vain autolla. Kuva: SeppVei

Kuva 11. Monille ikääntyneille uskonnolla on suuri merkitys arjessa. Inari, Ivalo. Kuva: Niilo Tenkanen



ritään vähentämään laitoshoidon ja toisaalta vastaamaan kustannustehokkaasti siihen haasteeseen, että nykyinen asuntokanta on suurilta osin sopimatonta ikääntyneiden asumiseen. (Kinnula 2014)

Samanlaista lähestymistapaa edustavat tanskalaiset palvelualueet. Niihin on rakennettu sosiaalista hoiva-asumista heille, jotka eivät tarvitse ympärivuorokautista hoivaa ja hoivakoteja, joissa palvelua on tarjolla joko suurimman osan vuorokaudesta tai ympäri vuorokauden. Hoivakodeissakin asutaan hyvin kodinomaisissa ja tilavissa asunnoissa. Keskeinen ajatus on, että ikääntyneen ei tarvitse muuttaa enää palvelualueelta pois, vaikka muuttaisi senioritalosta hoivakotiin sen sisällä. Ikääntyneille tarjottavat palvelut on keskitetty palvelualueille. (Välikangas 2009)

Hollannissa on puolestaan kehitetty palveluvyöhykeitä, joissa 200 metrin säteelle palvelukeskuksesta on keskitetty erityisesti ikääntyneille suunnattua asumista, vaikka muunlaisiakin asuntoja voi samalla alueella olla. Palvelukeskuksessa on lyhyen kävelymatkan päässä tärkeitä ikääntyneille suunnattuja palveluita ja palvelukeskus pystyy antamaan tarvittaessa palveluita ympärivuorokautisesti vyöhykkeellä sijaitsevien asuntojen asukkaille. (Välikangas 2009)

Suomessa palvelukortteli on rakennettu esimerkiksi Oulun Taka-Löyttyyn. Caritas-korttelissa on 104 palveluasuntoa, 59 vuokrasenioriasuntoa, 80 omistussenioriasuntoa, 96 tavallista asuntoa ja palvelukeskus. Yhteensä asukkaita on noin 750. Vaikka tavallisiin asuntoihin ei ole ollut ikärajaa, myös niihin on muuttanut pääsääntöisesti ikääntyneitä johtuen korttelissa sijaitsevista hyvistä palveluista. Vaikka palveluiden toivottiin houkuttelevan myös korttelin ulkopuolisia, pääosa asiakkaita on ollut korttelissa asuvia lukuun ottamatta ravintolaa ja yleisötapahtumia, jotka ovat houkuttelleet myös ulkopuolisia. Johtuen tavallisten asukkaiden ikärakenteesta, palveluille on riittänyt hyvin kysyntää. Toisaalta korttelissa sijaitseva kaupallinen kuntokeskus ei ole ollut asukkaiden suosiossa, koska huonokuntoiset asukkaat kokivat kiusalliseksi liikuntaharrastuksen hyväkuntoisten nuorten aikuisten seurassa. Palvelutalon tarjoamat liikuntapalvelut sen sijaan ovat olleet suosittuja. Ongelmia korttelissa on lähinnä aiheuttanut ikääntyneelle väestölle tarpeettoman tiukat autopaikkanoimit (kalliilla rakennetut paikat ovat vajaakäytöllä) ja päivittäistavarakaupan sijainti liian kaukana (heikkokuntoisen on otettava taksi tai saatava autokyyti). Asukkaat ovat kiitelleet erityisesti katettuja, esteettömiä kulkureittejä kotia palveluihin

ja kerroskohtaisia yhteisiä oleskelutiloja, jotka mahdollistavat naapurien tapaamisen ilman, että tarvitsee mennä kylään. (Özer-Kemppainen 2005)

Monipuoliset palvelut lähellä kotia turvaavat itsemääräämisoikeutta

Ikääntyneille tarkoitettujen asuntojen kuten senioritaloasuntojen läheisyydessä sijaitsevat tai helposti tilattavat ruokailu-, siivous- ja hoivapalvelut lisäävät asukkaiden turvallisuudentunnetta, sillä palvelut voivat tarjota helpon tavan vähentää arjen kuormittavuutta esimerkiksi silloin, kun puolison toimintakyky heikkenee (Özer-Kemppainen 2005).

Toimintakyvyn heiketessä on vaara, että ikääntyneen mahdollisuudet saada ja käyttää palveluita ovat sen varassa, että palvelut tuodaan hänelle kotiin. Ympäristö, jossa palveluita pääsee käyttämään kotoa käsin esimerkiksi rollaattorin avulla, mahdollistaa monipuolisen elämän, jossa ikääntynyt voi itse päättää mitä palveluita käyttää ja milloin.

Palveluvyöhykkeiden kehittäminen on hyvä keino luoda elinympäristöjä, jotka tukevat monipuolista arkea myös toimintakyvyltään heikentyneille.

Suosituksia

- Palveluita tulisi ohjata taajamien keskuksiin lähelle ikääntyneille suunnattua asumista
- Vanhuksille suunnattuja palveluita tulisi sen ollessa mahdollista kehittää palveluvyöhykkeellä, jonka tulisi sijaita lähellä muita palveluita.
- Vältetään palvelutoimintojen kaavoittamista keskustan ulkopuolelle.
- Palveluntarjoajien kanssa tulisi kehittää esteettömyyttä



Kuva 12. Yllä: Päivittäistavarakauppa on mahdollisesti tärkein palvelu, jonka tulisi olla helposti saavutettavissa. Puuppola, Jyväskylä. Kuva: Niilo Tenkanen

3.3 Oikeanlaisia asuntoja oikeissa paikoissa

Edellä on esitelty, miten ympäristön käveltävyys ja palvelut mahdollistavat ikääntyneiden omaehtoisesta ja aktiivista elämää, mutta ei ole realistista olettaa, että kaikki alueet muuttuisivat sellaisiksi. Onkin järkevää kehittää käveltäviksi alueita, joissa on jo valmiiksi hyvä palvelutarjonta ja rakentaa uudet ikääntyneille suunnatut asunnot mahdollisimman keskeiselle paikalle sellaisia alueita.

Aging-in-place -näkökulma ohjaa kotona asumisen tukemisen lisäksi kehittämään välimuotoista asumista kuten senioritaloja ja vanhusten vuokrataloja. Myös palveluasuminen määritellään monesti välimuotoiseksi asumiseksi. Välimuotoinen asuminen sijoittuu siis tavanomaisessa, ei-ikäspesifoidussa, asunnossa asumisen ja laitoshoidon väliin (Välikangas 2009).

Tässä alaluvussa esitellään vaihtoehtoja ikääntyneiden asumiselle. Asumismuodot esitellään kevyesti tuetusta eniten tuettuihin. On tärkeää, että

näitä vaihtoehtoja, erityisesti senioriasuntoja ja yhteisöasumista olisi tarjolla ikääntyneille. Monesti syrjäisemmissä paikoissa Suomessa välimuotoista asumista on varsin rajallisesti tarjolla. Usein tarjolla on vain ryhmäkotiasumista ja palvelutaloasumista, mikä ei välttämättä ole kustannuksiltaan ja ikääntyneen elämän laadun kannalta hyvä ratkaisu. Se ei myöskään mahdollista ennakoivaa muuttoa silloin kuin ikääntyvä itse niin haluaa. (Özer-Kemppainen 2005).

Senioritalot

Tulevaisuuden ikääntyneet ovat arvioiden mukaan aktiivisia sekä tottuneita käyttämään ja valmiita kuluttamaan yhä enemmän palveluita, joita voivat tarjota niin julkinen, yksityinen kuin kolmas sektori. Aktiivisille ikääntyneille sopii huonosti laitospmainen asuminen ympäröivästä yhteiskunnasta erillään. Sen sijaan senioritalot hyvällä sijainnilla tarjoavat hyvät lähtökohdat aktiiviselle ikääntymiselle. (Laurinkari ym. 2005)

Senioritaloilla viitataan yleensä asuintaloon, joka on suunnattu itsenäisesti toimeentuleville ikään-

tyneille. Ne on suunniteltu esteettömämmiksi kuin tavanomainen asuinrakentaminen. Senioritalossa ei välttämättä ole palveluita tai henkilökuntaa paikalla vaan ne hyödyntävät lähiympäristön palveluita ja tarvittaessa kotiapua (Laurinkari ym. 2005; Özer-Kemppainen 2005). On kuitenkin myös sellaisia senioritaloja, joissa palvelutarjonta on laaja (Palviainen 2008).

Tyypillistä senioritaloille onkin se, että niihin muutetaan suhteellisen nuorena ja hyväkuntoisena sillä ajatuksella, että asunnossa voisi asua mahdollisuuksien mukaan lähes koko loppuelämän ja välttää palvelutaloon - erityisesti ryhmäkotiin - muuttamisen. Moni senioritalojen asukas pelkääkin, että palvelutalossa asuminen vähentäisi itsemääräämisoikeutta ja mahdollisuutta aktiiviseen elämään (Laurinkari ym. 2005).

"Tutkimuksessa senioritaloksi määriteltiin sellainen asuintalo, joka on suunniteltu ikääntyneille, jotka tulevat toimeen ilman ulkopuolista tukea tai vähäisen avun turvin. Taloihin haikutuvilta edellytetään vähintään 55-65 vuoden ikää. Senioritalo ei ole palvelutalo, vaan yleensä tavallista harkitummin esteettömäksi suunniteltu asuintalo. Senioritalossa ei ole yleensä palveluita tai henkilökuntaa paikalla. Palvelut rakentuvat talojen läheisyydessä olevien palvelujen varaan." (Laurinkari ym. 2005)

Senioritaloille ei ole Suomessa tarkkaa määritelmää tai kriteerejä. Niitä rakennettaessa noudatetaan tavanomaisia rakennusmääräyksiä, mutta esteettömyyteen ja muuntojoustavuuteen kiinnitetään erityistä huomiota. Yleensä vaaditaan, että yhden taloon muuttaneista tulee olla vähintään 55-vuotias. Muuten asunnot saattavat olla täysin vapailla markkinoilla. Sen sijaan Alankomaissa on otettu käyttöön vapaaehtoinen sertifiointijärjestelmä laadukkaalle senioritalolle. Alankomaissa kunta voi esimerkiksi edellyttää rakennuttajalta sertifikaattia rakennusluvan saamisen ehtona. (Laurinkari ym. 2005)

Senioritaloja tarjoavat julkinen sektori, kaupallinen sektori ja kolmas sektori. Verrattuna esimerkiksi palveluasumiseen, kaupallisen ja kolmannen sektorin osuus tarjonnasta on korostunut. Myös yksityisesti rakennettuja senioritaloja kehitetään usein julkisen sektorin kanssa yhteistyössä, koska senioritalojen asukkaat käyttävät usein runsaasti julkisen sektorin palveluita, mikä tekee yhteistyöstä hyvin järkevää. (Laurinkari ym. 2005)

Laitoshoitoon ja palvelutaloihin verrattuna senioritalot ovat yhteiskunnalle edullinen ratkaisu. Hyväs-

sä senioritalossa asuminen voi vähentää laitoshoitoon joutumisen riskiä tukemalla sosiaalisesti ja fyysisesti aktiivista elämää. (Laurinkari ym. 2005)

Kasvukeskuksissa senioritalojen rakentaminen on taloudellisesti varsin turvallista investoijalle ja asunnot menevät usein kaupaksi jo ennen rakentamista. Väestökatoalueilla taas rahoituksen saaminen rakentamiselle voi olla haasteellista. (Laurinkari ym. 2005)

Tätä työtä varten haastateltujen joukossa senioriasuminen oli erityisen houkuttelevaa niiden hyväkuntoisten ikääntyneiden keskuudessa, jotka tällä hetkellä asuivat omakotitalossa. Senioriasuminen nähtiin ratkaisuna, jolla voitiin välttää "mökkihöperöityminen" ja elää vaivattomasti keskellä palveluja ilman raskasta omakotitalon ylläpitoa.

Senioritalot rakennetaan usein hyvien palveluiden läheisyyteen. Lähistöllä on usein päivittäistavarakauppa, ostoskeskus ja terveyskeskus. Lisäksi senioritalon houkuttavuutta lisää se, jos lähellä on liikuntapalveluita (kuntosali, uimahalli) ja kulttuuri-palveluita (elokuvateatteri, kirjasto, kirkko). Lähietäisyys tarkoittaa tässä tapauksessa kävelymatkaa eli korkeintaan 400-500 metriä. (Laurinkari ym. 2005)

Tampereella, Joensuussa ja Kuopiossa sijaitsevien senioritalojen asukkaille tehdyssä kyselyssä selvisi, että syitä muuttaa aiemmasta talosta senioritaloon olivat:

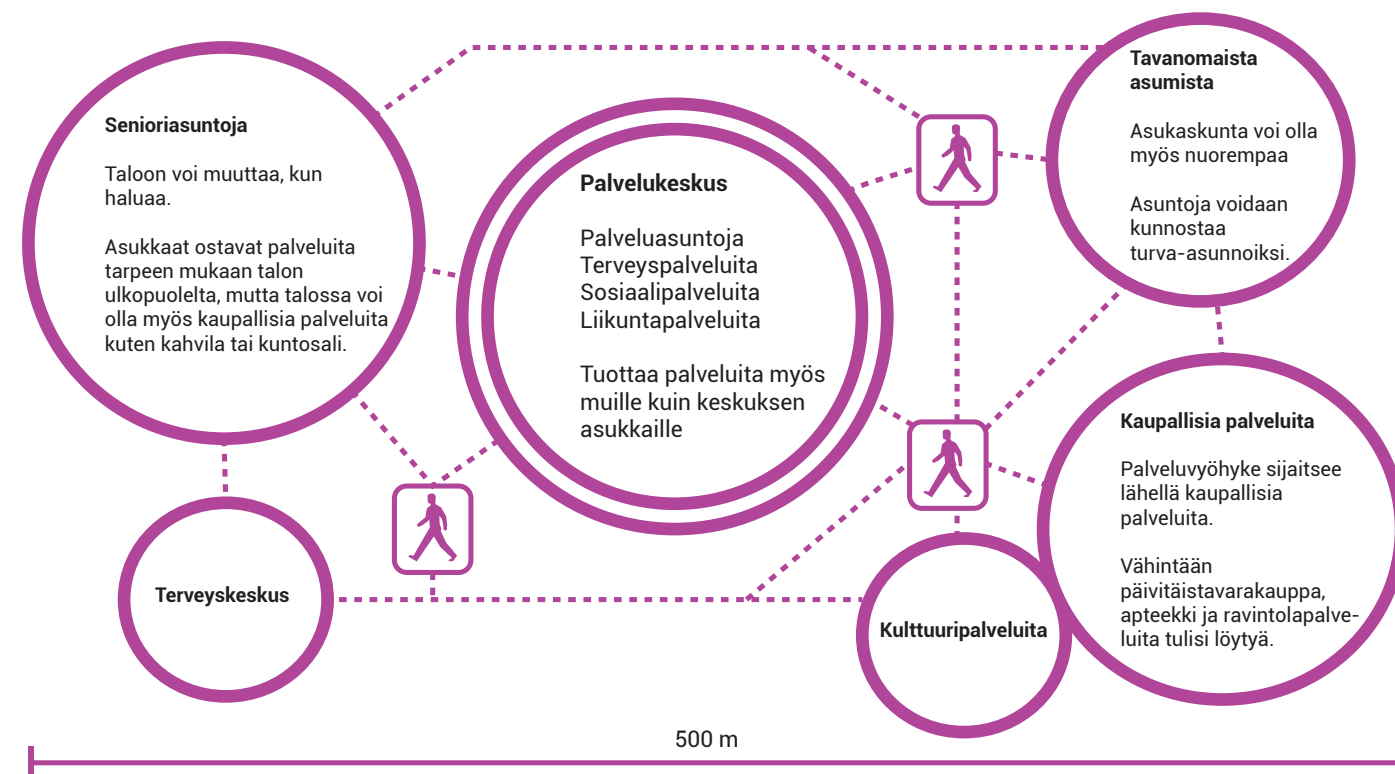
- senioritalon sijainti palvelujen lähellä
- asumisen ja talojen turvallisuus
- elämäntilanteen muutos, esim. puolison sairastuminen tai kuolema
- asunnon vaihto pienempään
- asunnon hoitamisen vaivattomuus (myös mukavuuden halu)
- mahdollisuus käyttää hissiä
- talon ja ympäristön esteettömyys
- mahdollisuus asua samanikäisten kanssa samassa talossa
- sanomalehtiartikkelien antama heräte
- lasten mielipide (suora kehoitus, neuvot)

Tärkeimmät palvelut olivat:

- ateriointipalvelut
- päivittäistavarakaupat
- apteekki
- kirjasto

(Laurinkari ym. 2005)

Kuva 13. Ikääntyneiden asumisvaihtoehtoja palveluvyöhykkeellä. Asunnot sijaitsevat kävelymatkan (alle 500 m) päässä palveluista.



Saman kyselyn perusteella tyytyväisyys senioriasuntoihin oli varsin korkea. Asukkaan halusivat asua senioritalossa mahdollisimman pitkään ja välttää muuttamisen palveluasumisen piiriin. Mahdollisuuden ostaa joustavasti tarvitsemiaan palveluita ajateltiin olevan keino välttää palveluasuntoon muutto. Suurin tyytymättömyyden syy tutkituissa kohteissa oli yhteisten oleskelutilojen pienuus. Senioriasumiselta toivottiin yhteisöllisyyttä, mutta talojen tilat eivät tarjonneet siihen riittävästi mahdollisuuksia. (Laurinkari ym. 2005)

Myös Oulun Caritas-korttelissa senioritaloihin oltiin ainakin ensimmäisen asumisvuoden jälkeen tyytyväisiä. Esimerkiksi korttelissa asunut pariskunta kertoi, että senioritalo on toimintakyvyn vähenemisen jälkeen ollut ratkaisu, joka on hyvän palvelutarjonnan vuoksi lisännyt kummankin hyvinvointia. Terveemmälle palvelut olivat tuoneet arkeen mielenrauhaa ja vapauden tunnetta. Asukkaat tunsivat myös turvallisuudentunteen lisääntyneet senioritaloon muuttamisen jälkeen, koska palvelukeskuksesta oli helppoa ja turvallista saada apua. (Özer-Kemppainen 2005)

Talojen sijainnilla on merkitys siihen kuinka tyytyväisiä palveluiden saatavuuteen ollaan. Joensuun kohteessa, joka sijaitsi varsin kaukana lähimmästä palvelukeskittymästä (yli 1 km) tyytymättömyys oli suurinta, mutta Tampereella ja Kuopiossa, joissa sijainti oli erinomainen, tyytymättömyyttä ei juuri ollut. Tutkimuksen perusteella senioritalot tulisikin sijoittaa keskeiselle paikalle. (Laurinkari ym. 2005)

Caritas-korttelissa Özer-Kemppaisen (2005) haastattelemat senioritalon asukkaat olivat ensin hakenneet paikkaa palvelutalossa, mutta koska paikan saamisessa oli kestänyt, olivat he muuttaneet senioritaloon. Tällaisia ratkaisuja voidaan pitää myös positiivisena signaalina siitä, että senioritaloilla voidaan vapauttaa painetta palveluasumisen puolelta.

Ikääntyneiden yhteisötalot

Ikääntyneiden yhteisötalot ovat senioriasumisen muoto, jossa kerros- tai rivitalon asukkaat aktiivisesti muodostavat toisiaan tukevan ryhmän, rakentavat taloon yhteisöllisyyttä tukevia tiloja ja järjestävät keskenään toimintaa. Sellaisia on aivan viime aikoina rakennettu Suomeen muutamia kuten Oma-

toimi Saarijärvelle, Helsingin Loppukiri Helsingin Arabianrantaan ja Aikalisä Helsingin Jätkäsaareen. Talot ovat olleet hyvin suosittuja ja asukkaita on riittänyt jonoksi asti. On oletettavaa, että yhteisötalot tulevat yleistymään Suomessa välimuotoisen asumisen mallina. Saarijärven esimerkki osoittaa, että ratkaisu on toimiva myös pikkukaupungissa. (Aikalisä 2016; Loppukiri 2016; Omatoimi 2016) Erityisen kiinnostavaa ikääntyneiden yhteisötaloissa on se, että niitä ovat olleet usein kehittämässä ikääntyvät itse. Ne eivät siis ole julkisen sektorin interventioita ikääntyneiden asumiseen vaan ratkaisujen ottamista ”omiin käsiin”. Julkinen sektori voi kuitenkin tukea tällaista toimintaa esimerkiksi takaamalla lainoja talojen rakennusajaksi.

Yhteisötaloissa koti jatkuu oman asunnon ulkopuolelle. Yhteisenä voi olla esimerkiksi suurkeittiö yhteisiä ruokailuja varten, ruokailuhuone, olohuone, harrastetiloja, sauna, ylimääräisiä vierashuoneita, kattoterassi ja iso puutarha (Välikangas 2009).

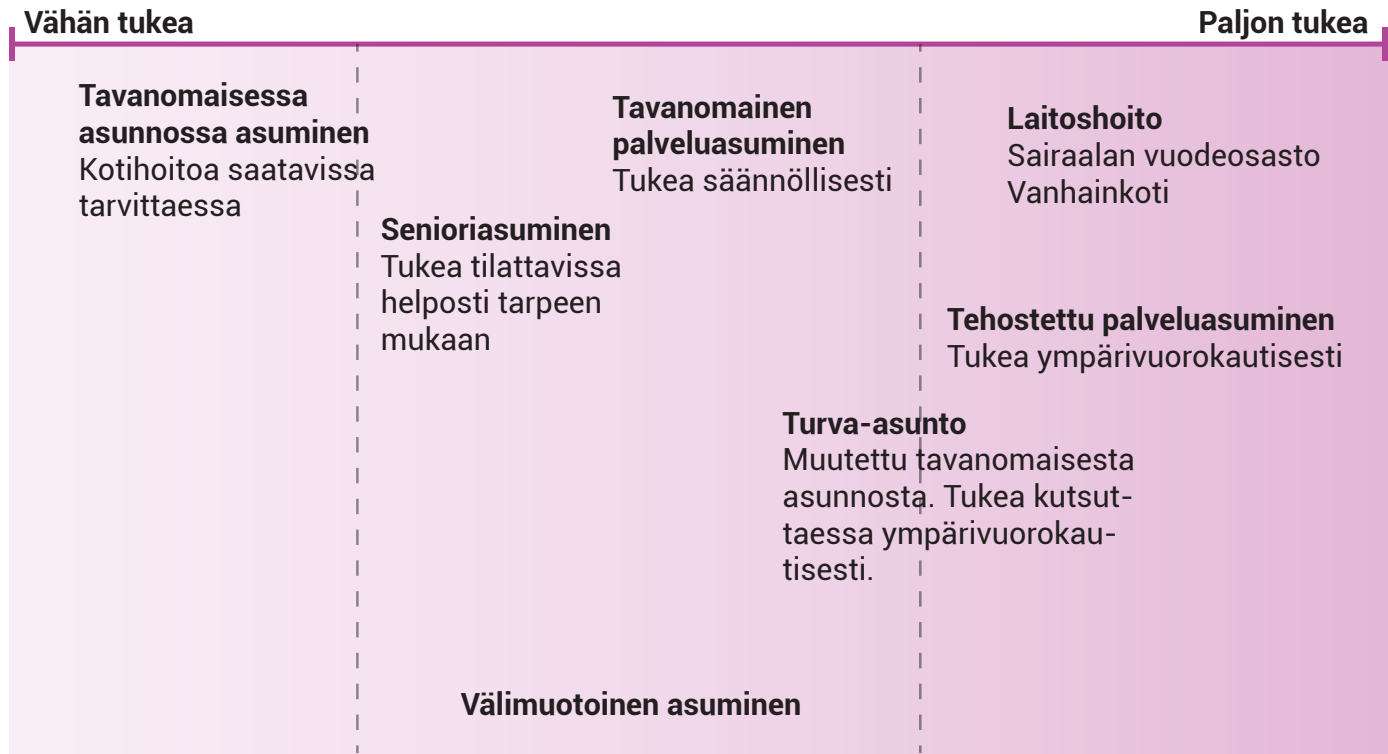
Tavanomaisessa asunnossa asuminen

Suurin osa ikääntyneistä asuu tavanomaisissa asunnoissa, jota ei ole erikseen suunniteltu ikääntyneitä varten.

Jotta kotona pystyisi asumaan myös toimintakyvyn heikettyä, on kotona asumiseen saatavilla avohoidon palveluja kuten kotipalvelua. Kotipalvelua annetaan hoitosuunnitelman mukaan niin, että asiakkaan tarpeet huomioidaan. Sen määrä vaihtelee suuresti. Vähimmillään kotiapua voi saada muutaman kerran kuussa, mutta intensiivisimmillään tehostetussa kotiaavussa palvelua voidaan antaa jopa 15 tuntia viikossa (Özer-Kemppainen 2005)

Kotona asuminen avopalveluiden avulla voi olla sikäli ikääntyneen kannalta ongelmallista, että vaikka ruokailuun ja peseytymiseen saisi apua, kunnat eivät yleensä tarjoa esimerkiksi sosiaalista kanssakäymistä edistäviä palveluita tai siivouspalveluita. (Laurinkari ym. 2005)

Kuva 14. Välimuotoinen asuminen suhteessa muihin asumisratkaisuihin.



Kuva 15. Erään amerikkalaisen senioritalon asunto
Kuva: David Baker Architects,



Turva-asuminen

Ruotsissa on kehitetty turva-asumista, jota voisi kutsua esimerkiksi tehostetuksi kotihoidoksi. Turva-asuminen on tarkoitettu niille, jotka voivat asua vielä kohtalaisen itsenäisesti, mutta joille tavanomainen kotihoito ei riitä. Turva-asunnossa hoitoa on kutsupalvelun avulla saatavissa ympärivuorokautisesti. Turva-asunnot voivat olla uudistuantoa tai tavanomainen asunto voidaan muuttaa turva-asunnoksi. Joka tapauksessa turva-asunto on aina räätälöity asukkaan tarpeiden mukaiseksi. Vaikka turva-asuminen onkin usein samassa kodissa asumista kuin ennen muutostöitä, on turva-asuminen hoidoltaan intensiivisempää kuin esimerkiksi senioritalossa asuminen. Toki myös senioritalojen asuntoja voidaan muuttaa turva-asunnoiksi. Turva-asunnot sijaitsevat yleensä palvelukeskusten tuntumassa, mikä mahdollistaa palvelukeskusten henkilökunnan osallistumisen turva-asuntojen palvelujen tarjoamiseen. Kulku palvelutaloon pyritään tekemään helpoksi esimerkiksi katettujen käytävien avulla. (Välikangas 2009)

Kuva 16. Folkhälsanin yksityinen senioritalo Ruskeasuola Helsingissä Kuva: JuusoR



Palveluasuminen

Palveluasunnot on tarkoitettu henkilöille, jotka tarvitsevat säännöllistä tukea asumiseensa useasti päivän aikana. Käsitteistö on toistaiseksi hieman vakiintumatonta ja Suomen eri kunnissa yhdellä käsitteellä voidaan viitata monenlaiseen palveluun ja puolestaan samaa palvelua voidaan nimittää eri käsitteillä. Tampereella esimerkiksi tavanomaisessa palveluasumisessa hoitoa on tarjolla aamusta iltaan ja tehostetussa palveluasumisessa ympärivuorokautisesti. Helsingissä taas erottelua tavanomaiseen ja tehostettuun palveluasumiseen ei tehdä. Palveluasumista tarjoavissa taloissa on tyypillistä, että osa asukkaista selviää arjesta täysin itsenäisesti. Asukkaat ostavat palveluita tarpeen mukaan. (Palviainen 2008)

Palveluasuminen ei välttämättä eroa senioritalossa asumisesta suuresti, vaikka yleensä senioritalon palveluvalikoima on pienempi. Sekä senioritalossa että palvelutalossa voidaan asua vuokrasuhteessa esteettömässä asunnossa niin, että asukas ostaa palveluita tarpeen mukaan. Selkein ero onkin siinä,

että senioritaloon muutetaan yleensä ennen toimintakyvyn heikkenemistä eikä muutolle tarvita mitään erityistä syytä. Palvelutalopaikasta taas päätetään yleensä kunnan virkamiesten toimesta eikä paikkaa saa yleensä ilman toimintakyvyn heikkenemiseen liittyvää perustetta.

Löyskä ym. (1997) määrittivät palveluasumiseen liittyviä käsitteitä seuraavasti:

"Palveluasunto on asunto, jonka mitoituksessa ja varustuksessa on huomioitu asukkaan alentunut toimintakyky ja johon on saatavissa asukkaan tarvitsemia, suoriutumisen kannalta välttämättömiä palveluja; palveluasunto voi sijaita joka palvelutalossa, palvelutaloryhmässä tai hajautettuna muun asutuksen joukkoon.

Palvelutalo on rakennus, jossa palveluasuntojen lisäksi on omaa henkilökuntaa, hälytysjärjestelmä ja ympärivuorokautinen avunsaantimahdollisuus; asukas asuu omassa hallinnassaan olevassa itsenäisessä vuokra- tai omistusasunnossa; palvelutalossa on asukkaiden käytössä myös yhteisiä tiloja.

Kuva 17. Palvelutalojen sisustus ja arkkitehtuurilliset ratkaisut tehdään usein hoidon sujuvuus edellä. Palvelutalo ei välttämättä näytä tai tunnu kodilta. Hulvelan palvelukeskus, Raisio. Kuva: Annimaija Tarkkanen



Ryhmäkoti muodostuu ryhmästä asuntoja, jotka yhteistilojen välityksellä liittyvät kiinteästi toisiinsa, asukkailla on hallinnassaan oma huone, johon kuuluu oma wc ja pesutila, asuntoihin välittömästi liittyvät ryhmäkodin yhteiset tilat toimivat asukkaiden hoitoa tukevana asuintilana, ryhmäkodit sijaitsevat usein palvelutalojen yhteydessä ja ne ovat tavallista enemmän huolenpitoa ja valvontaa tarvitseville, esimerkiksi dementoituneille vanhuksille tarkoitettu asumismuoto.

Palvelukeskus käsittää laajalle käyttäjäkunnalle tarkoitettuja palvelu- ja toimintatiloja, kuten ruokailu-, harrastus-, kuntoutus-, liikunta-, hoito-, ja kaupallisten palvelujen tiloja, palvelukeskus on tarkoitettu asukkaiden ja usein myös muiden lähiseudun vanhusten oleskeluun, kokoontumiseen ja harrastuksiin, se voi olla osa palvelutaloa tai itsenäinen yksikkö."

Laitoshoidosta palvelutalot eroavat paitsi asunnon omistussuhteiltaan (palveluasunnoissa asutaan

yleensä vuokralla ja palvelusta maksetaan erikseen), ne myös yleensä on rakennettu laitoshoitoon tarkoitettuja asuintiloja kodinomaisemmaksi. Kodinomaisella yleensä viitataan siihen, että asunton sisustuksessa on käytetty asukkaiden omia kalusteita ja että asukkaat saattavat saada osallistua päivittäisten askareiden kuten ruuanlaiton hoitoon ja rakennusten pienimittakaavaiseen arkkitehtuuriin (Palviainen 2008).

Ryhmäkodit eroavat muista erillisasuntoja sisältävistä palvelutaloista sikäli, että niissä asukkaiden käytössä on osuus yhteisistä tiloista ja henkilökohtaiset asuintilat ovat usein varustetasoltaan vaatimattomampia. Niinpä ryhmäkodit muistuttavat vähemmän tavallista asumista ja ovat yksityisyydeltään vähäisempiä. Se johtuu siitä, että ryhmäkodeissa hoitajien työstä on pyritty tekemään vaikeammaksi. Ryhmäkodeissa on tavallaan pyritty yhdistämään laitosten tehokkuus viihtyisyyteen ja kodinomaisuuteen. Valitettavasti usein ratkaisut on tehty hoitotyö edellä ja lopputulos on asukkaiden kannalta laitosmainen ja passivoiva. (Palviainen 2008)

Palvelutalot ja palvelukeskuksien tarjoamat palvelut vaihtelevat. Tyypillisesti tarjolla on ainakin hoitopalveluita ja ruokailupalveluita. Lisäksi suurimmassa osassa taloja tarjotaan kodinhoito- ja siivouspalveluita. Monesti tarjolla on myös hemmottelu-, kulttuuri-, liikunta- ja virkistyspalveluita. Palvelut ovat usein myös talon asukkaiden lisäksi muiden käytössä. Erityisesti ravintola- ja kahvilapalveluiden koetaan sitovan palvelutalot ja -keskukset ympäröivään yhteisöön. (Palviainen 2008)

Kuten senioritalot, myös palvelutalot tulisi sijoittaa hyvin keskeisille paikoille etenkin, jos osa asukkaista selviää itsenäisesti arjesta ja pystyy liikkumaan itsenäisesti kodin ulkopuolella. Lisäksi sijainti hyvällä paikalla tekee palveluiden tarjoamisesta muille kuin asukkaille kannattavampaa, mikä lisää myös asukkaiden palvelutarjontaa (Palviainen 2008).

Palviainen (2008) myös huomauttaa, että huonokuntoisten palveluasumiseen tulisi tuoda niitä arvoja, joita liitetään usein itsenäiseen elämään kykenevien ikääntyvien arkeen. Tällaisia ovat esimerkiksi aktiivisuus, itsemääräämisoikeus ja monipuolinen elämä. Erityisesti tulisi huolehtia, että ryhmäasunnoissa elävillä on mahdollisuus käyttää muita kuin ryhmäasunnon tiloja. Siinä keskeinen sijainti voi auttaa.

Laitoshoido

Laitoshoidolla tarkoitetaan yleensä sairaaloiden vuodeosastoja ja vanhainkoteja. Vanhainkodeista on yleensä pyritty tekemään hieman kodinomaisempia kuin sairaaloista. Laitoshoidon annetaan yleensä erityisen paljon hoitoa vaativille ihmisille, ja se voi olla joko lyhytaikaista tai pitkäaikaista. Lyhytaikaisesta laitoshoitosta yleensä kotiutetaan tai laitoshoidon jaksot vaihtelevat avohoidon jaksoiden kanssa, kun taas pitkäaikaista laitoshoitoa järjestetään henkilöille, joille ei voida järjestää riittävää ympärivuorokautista hoitoa kotona tai palveluasunnossa. Laitoshoidon eroaa avohoidosta siten, että laitoshoidon kustannukset määräytyvät tulotason mukaan. Maksu voi olla Suomessa korkeintaan 80% henkilön tuloista. (Palviainen 2008; Välikangas 2009)

Asuntojen tarjonta määrittää ikääntymistä

Ikääntyminen lisää toimintakyvyn heikkenemisen riskiä oleellisesti ja suurimmalla osalla ihmisistä toimintakyky heikkenee oleellisesti jossain vaiheessa. Sen vuoksi ikääntyneet ovat sidotumpia kotiin ja sen välittömään ympäristöön, mikä lisää asunnon ja sen sijainnin merkitystä elämänlaadulle.

Ei riitä, että ikääntyneille, joiden toimintakyky on jo heikentynyt, tarjotaan paikkaa palvelutalosta. Ikääntyneet tarvitsevat mahdollisuuden vaikuttaa itse omiin asuinoloihinsa ja asuinpaikkansa valintaan. Se edistää paitsi elämänlaatua, myös mahdollisuutta aktiiviseen ja terveelliseen elämäntapaan.

Valtakunnalliset suositukset

Valtakunnallisten suositusten mukaan tavoitteena tulisi olla, että 91-92 % yli 75-vuotiaista asuisi kotona ja heistä 13-14 % saisi kotihoitoa, 5-6 % asuisi tehostetussa palveluasumisessa ja 3% olisi laitoshoitossa. (STM & Kuntaliitto 2008)

Suosituksia

- Ikääntyneille tulisi olla monipuolinen tarjonta asuntoja kuntakeskuksessa.
- Kaiken uuden ikääntyneille suunnatun asuinrakentamisen tulisi sijaita kävelymatkan päässä terveyspalveluista, kaupallisista palveluista ja ravintolapalveluista.
- Ikääntyneiden asumispalvelut sijoitetaan palveluvyöhykkeelle.
- Palveluvyöhykkeellä sijaitsevia asuntoja muutetaan tarvittaessa turva-asunnoiksi Ruotsin mallin mukaisesti.



Kuva 18. Palvelutaloissa asukkailla on yhteisiä oleskelutiloja. Huvelan palvelukeskus, Raisio Kuva: Annimaija Tarkkanen

Kuva 19. Huvelan palvelukeskus Raisiossa tarjoaa palveluasumista. Kuva: Annimaija Tarkkanen



3.4 Esteettömiä virkistysalueita lähellä kotia

On hyvin vahvat syyt olettaa, että luonnossa ja virkistysalueilla vietetty aika vaikuttaa hyvinvointiin (Russel ym. 2013; Tyrvänen ym. 2014). Luontokontaktit vaikuttavat montaa eri reittiä ihmiseen – ei pelkästään luonnossa vietetty aika, vaan myös luonnon tarkastelu kauempaa, asuminen sen lähellä ja luonnon ajattelu vaikuttavat positiivisesti (Russel ym. 2013)

Virkistysalueiden sijainnilla on suuri merkitys sille, kuinka paljon niitä käytetään. Esimerkiksi Ruotsissa tehdyssä tutkimuksessa huomattiin, että lähimetsissä vierailu väheni oleellisesti, kun matkaa metsään on vähintään kilometri. (Hörnsten & Fredman 2000)

Millainen on hyvä virkistysalue ikääntyneille?

Hyvänä kriteerinä ikääntyneiden kannalta hyväle virkistysalueelle voidaan pitää esimerkiksi sitä, kuinka paljon kyseisellä virkistysalueella kävellään.

Sugiyama ja Thompson (2008) tutkivat lähivirkistysalueiden (Neighbourhood open space) laadun merkitystä kävelyn määrään (jonka on todettu parantavan terveyttä ja lisäävän sosiaalisia kontakteja). Lähivirkistysalueiden laadulla todettiin olevan merkittävä vaikutus viikoittaiseen kävelymäärään ikääntyneillä sekä silloin kun kävelyn tarkoituksena oli virkistäytyminen tai liikunta ja silloin kun kävelyn tarkoituksena oli liikkua paikasta toiseen. Laatutekijät lähivirkistysalueilla joilla todettiin olevan vaikutusta ikääntyneiden liikkumisen määrään olivat:

- Mukavat lähivirkistysalueet
 - Alueet ovat mukavia ja rentouttavia
 - Puut ja istutukset alueilla ovat viehättäviä
 - Alueet ovat hyvä ihmisten kanssa keskustelemiseen
 - Alueet sopivat lapsien leikeille
- Hyvät reitit lähivirkistysalueille
 - Reitit alueille ovat helppoja kävellä
 - Reittien läpi kulkeminen tuottaa nautintoa
 - Reitit alueelle ovat esteettömiä
- Turvallisuus
 - Lähivirkistysalue on turvallinen pimeään aikaan

- Reitit alueille ovat turvallisia pimeään aikaan
- Alueilla ei esiinny rikollisuutta
- Hyvä varustelutaso
 - Alueille pääsee helposti joukkoliikenteellä
 - Alueilla tapahtuu paljon
 - Alueilla on hyvät varusteet (vessoja ja suojia)
- Ei häiriötekijöitä
 - Koirat (*unattended* = vartioimattomat) eivät häiritse alueilla
 - Nuoret eivät aiheuta häiriöitä
- Vesielementit
 - Alueilla on mahdollisuus kävellä joenvartta, kanavaa tai rantaa pitkin ja niiden varrella on penkkejä
 - Alueilla on viehättävä vesielementti

Tutkimus ei ainoastaan osoittanut, että edellä mainitut laatutekijät ovat ikääntyneiden suosimia, vaan että niillä on myös selvä havaittavissa oleva vaikutus siihen, kuinka paljon ikääntyneet liikkuvat. Myös Li ym. (2005) havaitsivat tutkimuksessaan, että puistojen läheisyys vaikuttaa selvästi kävelyn määrään.

Millainen on esteetön reitti?

Esteetömällä reitillä tarkoitetaan reittiä, jota pitkin fyysiseltä toimintakyvyltään heikommat pystyvät kulkemaan apuvälineiden kuten rollaattorin tai pyörätuolin avulla.

Esteetömän ympäristön suunnittelukortti määrittelee puistokäytävälle joitain esteettömyyden kriteerejä:

- Sivuttaiskaltevuus saisi olla korkeintaan 3°
- Pitkittäiskaltevuus saisi olla korkeintaan 8°
- Reitin pintamateriaalin tulisi olla kovaa ja siinä ei saisi olla yli 5 mm poikkeamia tasaisuudessa.
- Levähdyspaikkoja tulisi olla 250 metrin välein ja niillä tulisi olla erikorkuisia penkkejä. Istuin-korkeuden tulisi vaihdella 300 mm ja 600 mm välillä.
- Penkkien sivuilla tulisi olla pyörätuolille 900 mm vapaata tilaa, joka on samassa tasossa ja samalla päällysteellä kuin kävelyreitti.
- Levähdyspaikoilla tulisi myös olla kannelliset roska-astiat.
- Koneellien talvikunnossapidon mahdollistamiseksi reitin leveyden tulisi olla vähintään



Kuva 20. Yllä: Levähdyspenkeistä on tehty aihe esteettömälle luontopolulle. Guandun luonnonsuojelualue. Taipei, Taiwan. Kuva: Niilo Tenkanen

Kuva 21. Alla: Reiteistä voi tehdä esteettömiä myös hyvin kevyillä rakenteilla. Vanhankaupunginlahti, Helsinki. Kuva: Niilo Tenkanen



2300 mm. Lisäksi on huomioitava, että sähköpyörätuolin kääntöympyrä on 2500 mm.

- Virkistysalueella tulisi olla eripituisia reittejä.
- Viittojen tekstin tulisi olla 1400-1600 korkeudella ja viittojen eteen tulisi pystyä kulkemaan esteettömästi, jotta viittoja voi tutkai läheltä.
- Valaisun tulisi olla tasaista ja valaisimien tulisi sijaita samalla puolella reittiä, jotta reitti olisi helposti hahmotettava myös heikkonäköisille.

Virkistysalueet osaksi palveluvyöhykettä

Tätä työtä varten tutkitussa kirjallisuudessa palveluvyöhykkeitä on käsitelty yleensä lähinnä asumisen sekä sosiaali- ja terveyspalveluiden näkökulmasta. Palveluvyöhykkeet tarjoavat kuitenkin ihanteellisen alustan kehittää virkistysalueita ikääntyneiden näkökulmasta.

Palveluvyöhykkeen sisäiset jalankulkureitit voidaan yhdistää virkistysalueisiin, joiden esteettömyyttä ja palveluita kehitetään. Virkistysalueille voidaan perustaa esimerkiksi lähiliikuntapaikkoja ja oleskelupaikkoja muiden asukkaiden kohtaamiselle.

Suosituksia

- Ikääntyneille suunnatun asumisen lähiympäristöön tulisi panostaa ja rakentaa esteettömiä reittejä virkistysalueille ja virkistysalueiden sisälle
- Palveluvyöhykkeiden ulkotilaa ja niiden läheisyyden virkistysalueita tulisi suunnitella kokonaisuutena
- Parannetaan virkistysalueiden turvallisuudentuntua valaistuksen ja avoimien näkymien avulla
- Jos kunnan keskustassa on vesistöjä, kehitetään erityisesti niiden varsia

Kuva 22. Viereisellä sivulla: Esteettömät reitit virkistysalueilla mahdollistavat luonnosta nauttimisen kaiken ikäisille ja kuntoisille.

Berliini, Saksa. Kuva: Niilo Tenkanen

Kuva 23. Alla: Lähiliikuntapaikat kodin lähellä mahdollistavat monipuolisen liikuntaharrastuksen, joka ei ole riippuvainen tuloista ja mahdollisuudesta käyttää autoa.
Kuva: Editor5807



3.5 Vanhusystävällinen ympäri vuoden

Suomen neljä vuodenaikaa on otettava huomioon suunnittelussa. Erityisesti lumi, jää ja kylmyys talvela aiheuttavat ongelmia, mutta suunnittelussa tulee ottaa huomioon myös se, että ulkotilat ovat viihtyisiä kaikkina neljänä vuodenaikana. Usein erityisesti kevät ja syksy jäävät suunnittelussa paitsioon.

Ikääntyvät ovat kesäisin noin kaksi kertaa fyysisesti aktiivisempia ulkona kuin talvella (Sumukadas ym. 2009), mikä ei ole ihme ottaen huomioon kuinka paljon ikääntyneet kokevat hankaluuksia nimenomaan talvella ulkona liikkumisessa.

Ulkona liikkuminen ja oleskelu on suosittua ilmastosta riippumatta niinä päivinä, jolloin sää on erityisen hyvä. Pohjoisessa ilmastossa se tarkoittaa yleensä aurinkoista päivää, jolloin ei tuule liikaa. Suomen talvi ei siis merkitsekään, että ulkona olominen olisi suosittua vain kesällä – ihmiset viettävät

aikaa mielellään ulkona myös kylmällä säällä, kunhan se on turvallista eikä sää ole liian ikävä.

Norjassa tehty tutkimus valaisee niitä tekijöitä, jotka erityisesti talvella hankaloittavat ikääntyneiden ulkona liikkumista. Varsin ilmeisesti liukastumisen ja sitä seuraavan kaatumisen vaara on tutkimukseen osallistuneiden ikääntyneiden suurin huoli. Kaatumista talvella ei nähty pelkästään loukkaantumisvaaran vuoksi erityisen vaarallisena vaan myös siksi, että talvella ulkona liikkuu vähemmän ihmisiä, jotka voisivat auttaa kaatunutta. Myös heikko lumenauraus jalkakäytäviltä ja ennen kaikkea lumi- ja jääkokkareet jalkakäytävillä tekevät erityisesti liikuntarajoitteisten ulkona liikkumisesta hyvin vaikeaa. Tutkimuksessa haastatellut korostivat, että usein heidän reitillään on puuttuva linkki, jota ei pidetä kunnossa riittävästi. Vaikka muu reitti olisi hyvässä kunnossa, yksi huono yhteys voi estää liikkumisen. (Krogstad ym. 2015)

Erityisesti pienilmaston huomioon ottaminen on tärkeää. Oleskelu pienilmastoltaan mukavassa paikassa (lämpimämpi, aurinkoisempi ja vähätuulisempi) on mukavaa ja ylipäättänsä mahdollista myös viileämpinä päivinä. Tuuli näyttelee yleensä tärkeää roolia ulkona liikkumisen kannalta. Suuret aukeat alueet ovat tuulisella säällä hyvin epämukavia, mutta puiden ja matalien rakennusten muodostama tiivis klusteri suojaa tuulelta (Gehl 2010)

Suomen ilmasto aiheuttaa eräänlaisen paradoksin suunnittelua ohjaavien hyvien käytäntöjen kannalta. Koska auringon tulokulma on Suomessa usein matala, ei taloja yleensä rakenneta tiiviisti ja varjoja pyritään välttämään, mutta toisaalta tällainen ympäristö on usein myös avoin ja tuulinen. Ulkona liikkumisen kannalta tiivis ja runsaspuinen kylämäinen keskusta on kylmien ilmojen kannalta parempi vaihtoehto kuin väljä taajama, joita Suomessa on viime vuosikymmeninä totuttu rakentamaan.

Suosituksia

- Lumien aurausta ja hiekotusta tehostetaan
- Kävelyteitä priorisoidaan talvikunnossapidossa
- Pimeästä vuodenajasta tehdään kauniimpi valaistuksen avulla

Kuva 24. Talvi on pohjoisessa pimeä vuodenaika. Siksi valaistus on erityisen tärkeätä. Kauniit valot kääntävät pimeyden vahvuudeksi. Kuva: christmastockimages.com



Kuva 25. Hyvä talvikunnossapito mahdollistaa ulkona liikkumisen talvella. Kuvassa oikealla Helsingin talvipyöräilyn kokeilu-reitti helmikuuisena pakkasaamuna. Kuva: Niilo Tenkanen



4. Lähtökohdat Ivalon suunnittelulle





4.1 Sijainti

Merkintöjen selitykset

Taajamat

asukasluku

- alle 1000
- 1 000 - 5 000
- ◉ 5 000 - 20 000
- ◉ 20 000 - 50 000
- ◻ 50 000 - 100 000
- yli 100 000

■ Inarin kunnan alue

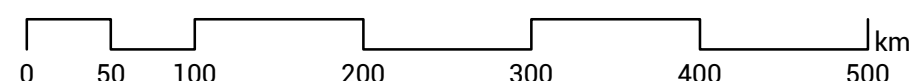
Korkeus

metriä merenpinnasta

- 0
- 100
- 200
- 300
- 400
- 500
- 600
- 700
- 800
- 900
- 1000



1:4 500 000

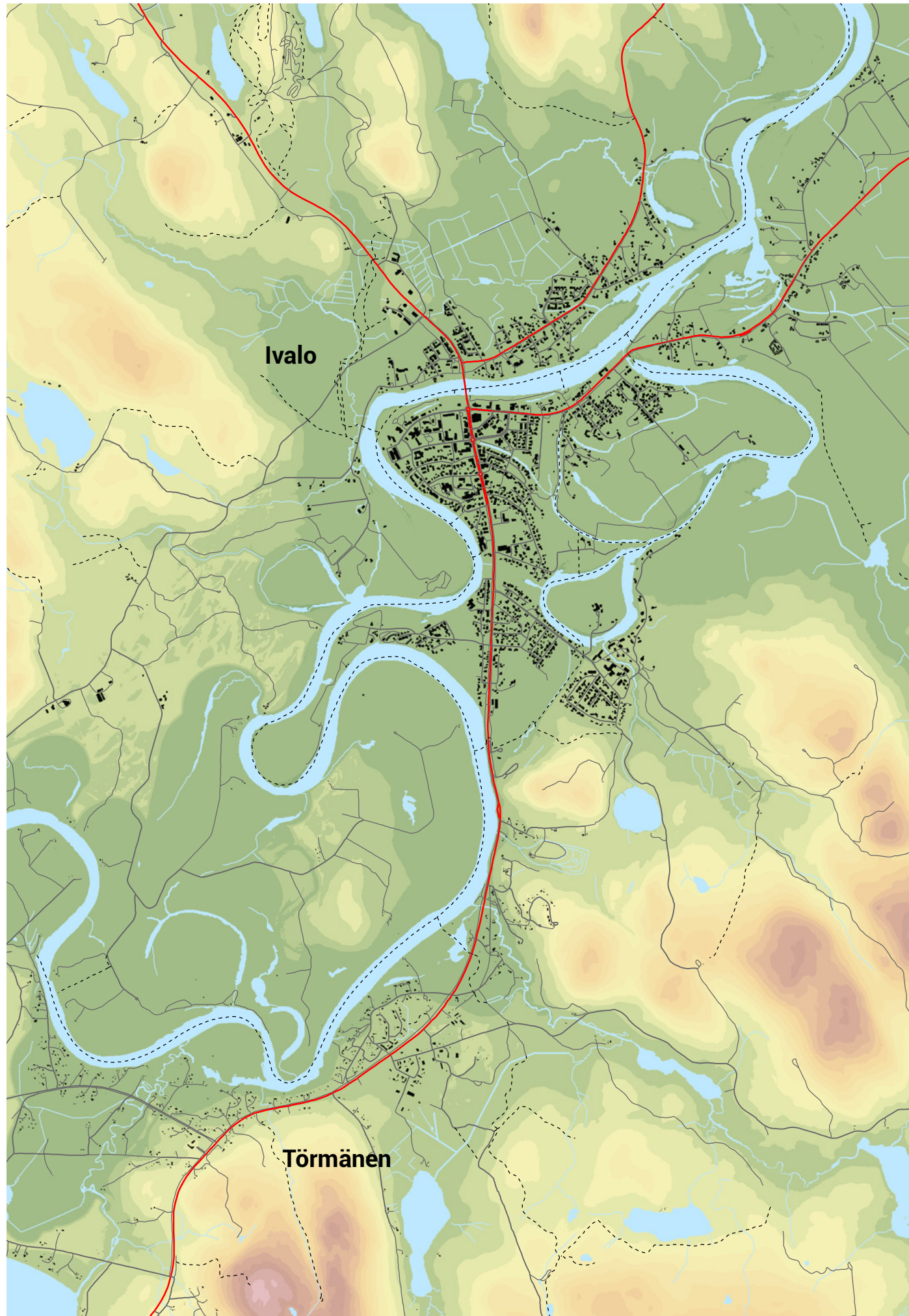


Ivalo, Inarin kunnan keskustaajama, sijaitsee Pohjois-Lapissa. Se on Suomen pohjoisin yli 1000 asukkaan taajama ja Pohjois-Lapin toiseksi tärkein taloudellinen keskus Sodankylän jälkeen. Syrjäisen sijaintinsa vuoksi Ivalossa on keskimäärin paremmat palvelut kuin saman kokoisissa taajamissa muualla Suomessa, koska sillä ei ole lähellä suurempia keskuksia kilpailematta asiakkaita.

Ivalo on myös alueensa ainoa keskus, jossa on tarjolla ikääntyneiden asumispalveluita ja terveyspalveluita. Se on paikka, jonne muutetaan laajalta alueelta, kun toimintakyky ei mahdollista enää aiemmassa kodissa asumista.

Pohjoisen sijaintinsa vuoksi Ivalon ilmasto on hyvin kylmä. Vuoden keskilämpötila on vain $-0,4^{\circ}\text{C}$. Talvi kestää yli 6 kuukautta ja kesä vain 2 kuukautta. Lumipeite kestää keskimäärin 7 kuukautta eli lumipeitteisiä päiviä on vuodessa enemmän kuin lumettomia. (Ilmasto-opas 2013)

Ivalo sijaitsee selvästi napapiirin pohjoispuolella, minkä vuoksi keskitalvella aurinko ei nouse lainkaan ja kesällä vietetään yötöntä yötä. (Ilmasto-opas 2013)



4.2 Maasto

Korkeus
metriä merenpinnasta

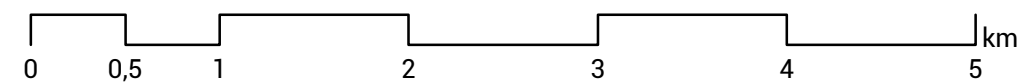
- 120
120 - 130
130 - 140
140 - 150
150 - 160
160 - 170
170 - 180
180 - 190
190 - 200
200 - 210
210 - 220
220 - 230
230 - 240
240 - 250
250 - 260
260 - 270
270 - 280
280 - 290
290 - 300
300 - 310

Ivalo - Inarin kunnan keskustaajama - sijaitsee Ivalojoen varrella jokilaaksossa. Keskustaajaman kohdalla maasto on hyvin tasaista, mutta ympärillä ko-
hoaa 100-200 metriä korkeita vaaroja. Ivalojoki on huomattavan meandroiva eli mutkitteleva. Meanderointi on aiheuttanut sen, että joen alimmat uomat ovat jääneet juoluiksi eli makkarajärviksi.

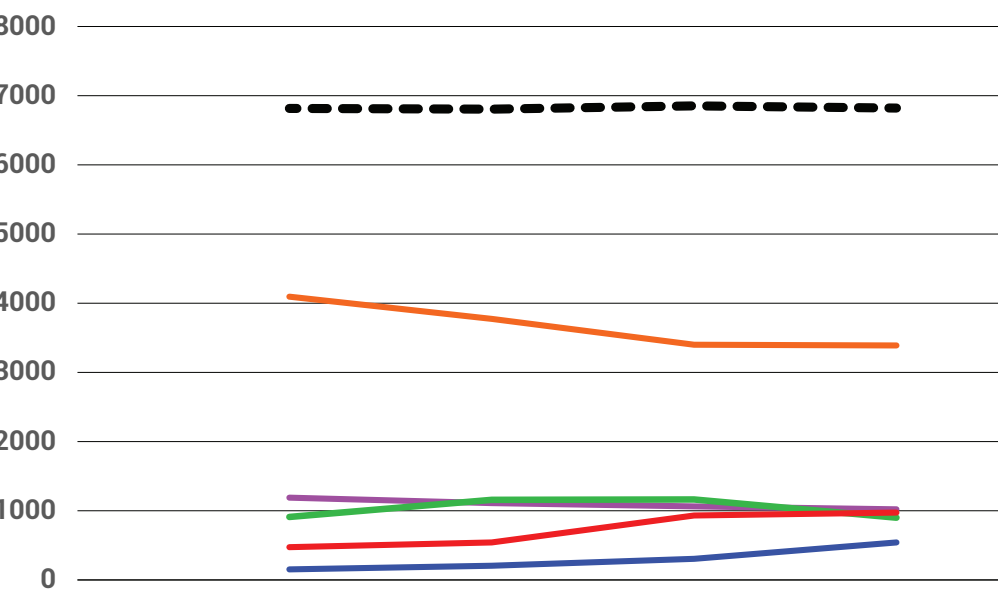
Ikääntyneiden kannalta tasainen maasto on myönteinen asia, koska jyrkkiä ja raskaita mäkiä ei ole, joten liikkuminen lihasvoimin on kevyttä.



1:40 000



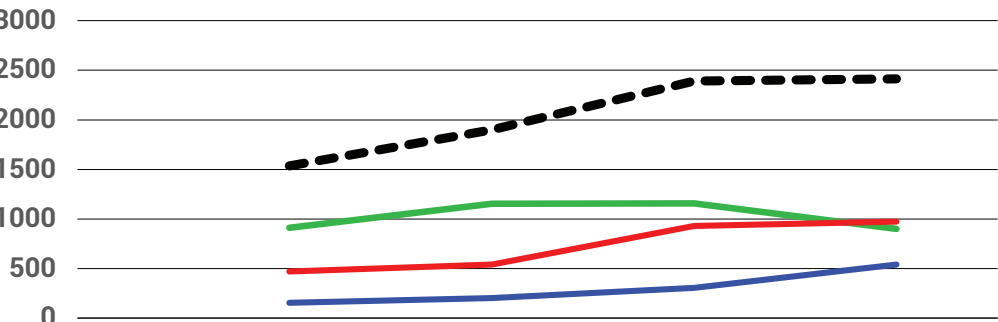
Inarin väestöennuste 2014 - 2040



	31.12.2014	2020	2030	2040
0-19 v.	1190	1109	1059	1020
20-64 v.	4095	3775	3399	3387
65 - 74 v.	910	1155	1159	899
75 - 84 v.	472	542	930	973
85 - v.	153	202	304	540
Yhteensä	6814	6803	6851	6819

0-19 v. 20-64 v. 65 - 74 v. 75 - 84 v. 85 - v. Yhteensä

Inarin ikääntyvän väestön ennuste 2014 - 2040



	31.12.2014	2020	2030	2040
65 - 74 v.	910	1155	1159	899
75 - 84 v.	472	542	930	973
85 - v.	153	202	304	540
Yhteensä	1535	1899	2393	2412

65 - 74 v. 75 - 84 v. 85 - v. Yhteensä

4.3 Väestörakenne

Inarin väkiluku oli vuoden 2016 heinäkuussa 6 799 (Tilastokeskus 2016a). Ivalon taajamassa asui vuoden 2014 lopussa 3080 asukasta. (Tilastokeskus 2016b). Toiseksi suurimmassa taajamassa Inarissa asukkaita oli 581 (Tilastokeskus 2016b).

Inarin väestömäärä pysyy todennäköisesti samana seuraavat vuosikymmenet. Suurta nousua tai laskua ei ole odotettavissa vuoteen 2040 mennessä, joskin väestön ikärakenne muuttuu. (Tilastokeskus 2016c)

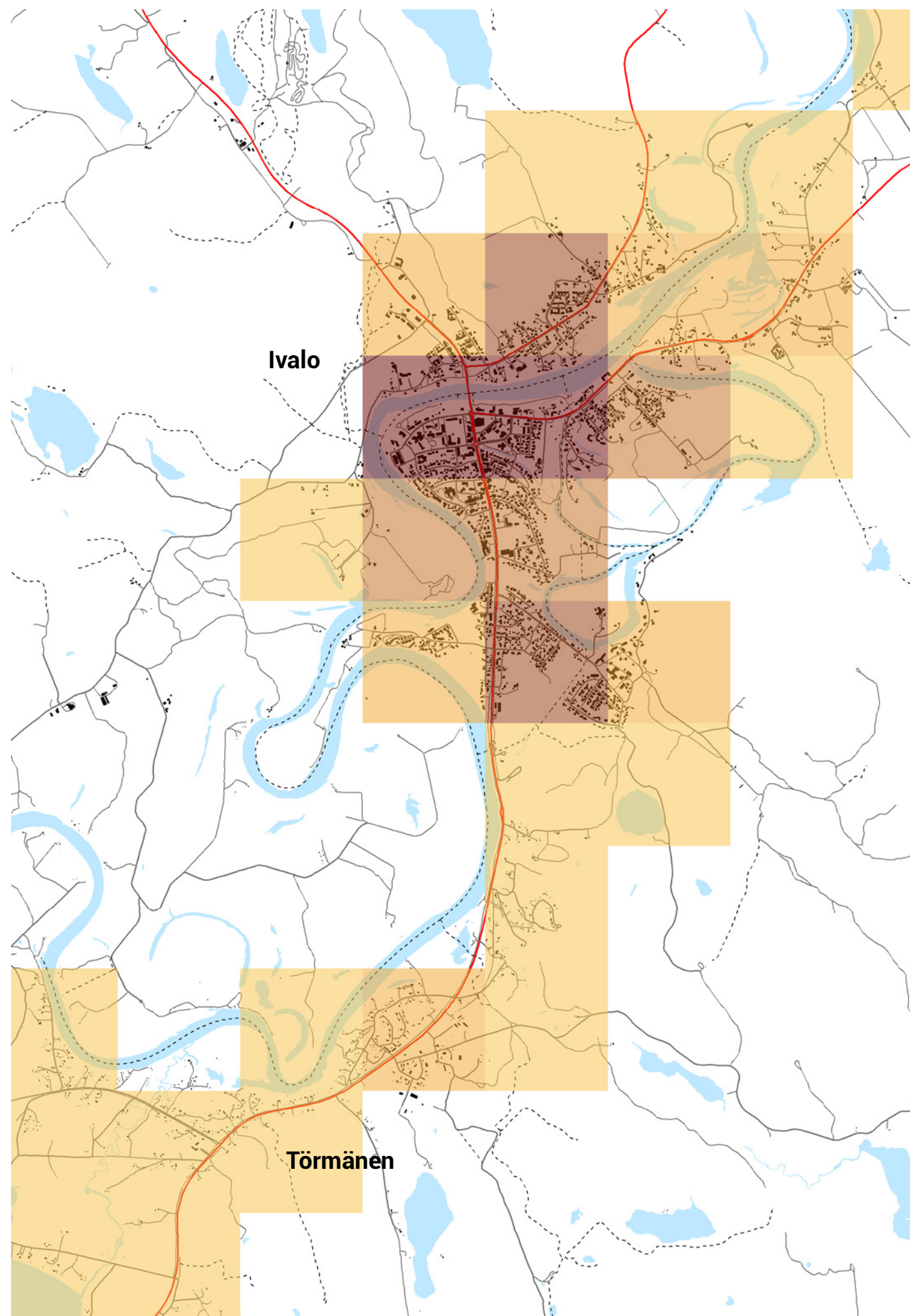
Inarin ikääntyneiden lukumäärä kasvaa vuoteen 2030 mennessä melkein tuhannella. Aluksi kasvu on melko tasaista eri ikädesiileissä, mutta vuodesta 2020 vuoteen 2030 erityisesti 75 – 85 –vuotiaiden

lukumäärä kasvaa selvästi ja vuodesta 2030 vuoteen 2040 yli 85-vuotiaiden lukumäärä kasvaa huomattavimmin. Samalla työikäisen väestön lukumäärä vähenee noin 700:lla.

Väestön ikääntyminen aiheuttaa painetta sosiaali- ja terveyspalveluiden mitoituksen lisäämiseen. Yli 75-vuotiaiden määrän kaksinkertaistuminen vuoteen 2030 mennessä johtaa muun muassa palveluasumisen tarpeen kaksinkertaistamiseen. Asun-
totilannetta tarkastellaan tarkemmin alaluvussa 4.9.

Kuva 25. Valtaosa Inarin asukkaista asuu kunnan keskustaajamassa Ivalossa.
Kuva: Niilo Tenkanen



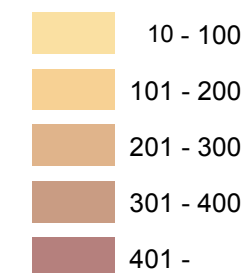


Ivalon väentiheys

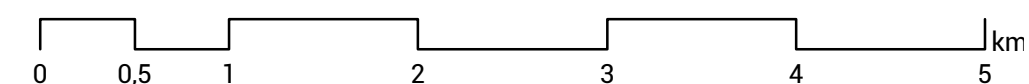
Merkintöjen selitykset

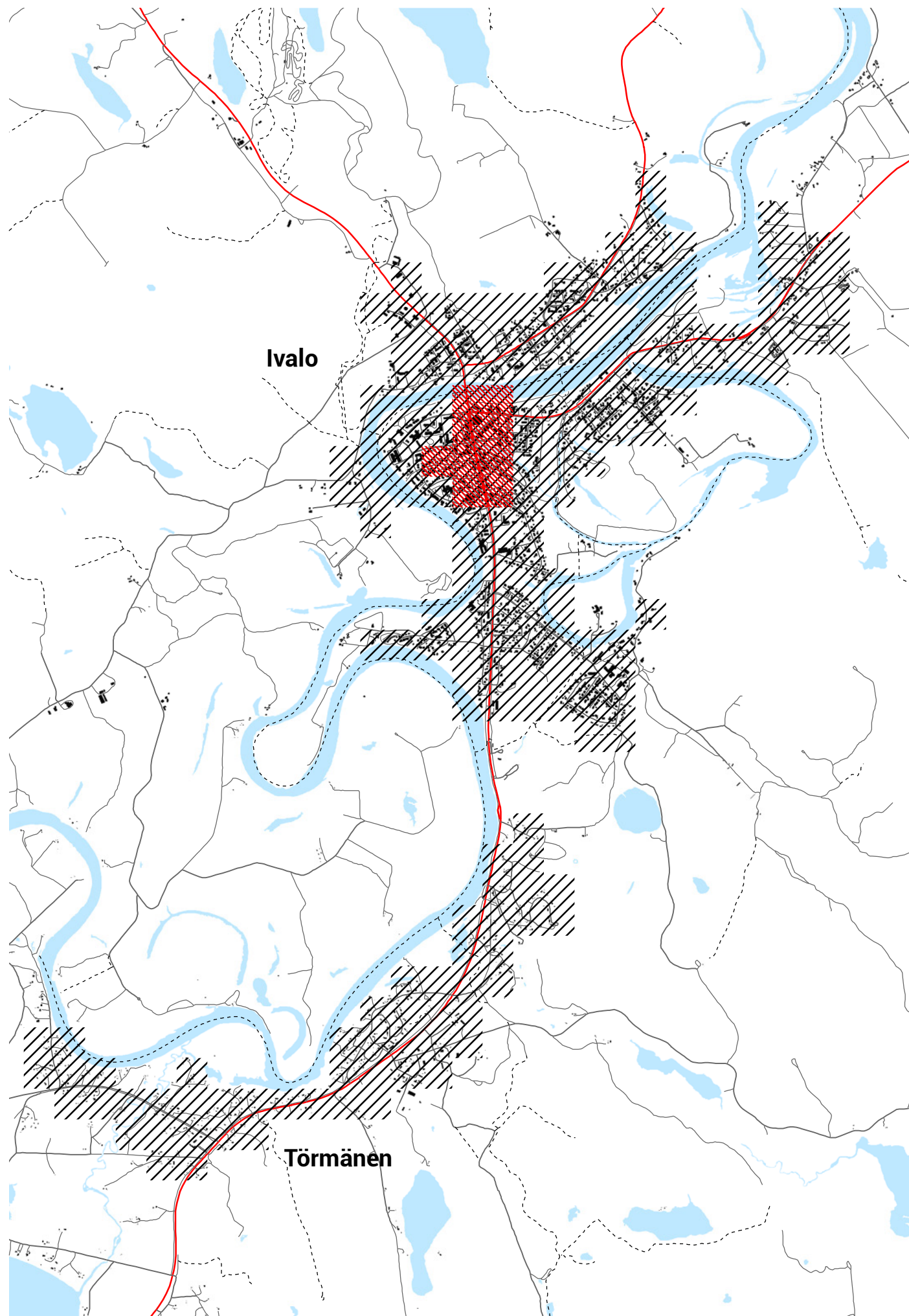
Väentiheys

as/km²



1:40 000





4.4 Yhdyskuntarakenne

Ivalon ja Törmäsen taajamat muodostavat yhdessä noin 3500 asukkaan kokonaisuuden. Ivalossa asukkaita on 3080 ja Törmäsessä 397. Ivalossa väentiheys on 431 as/km² ja Törmäsessä 125 as/km²

Ivalon yhdyskuntarakenne on siis väljä, joskin väentiheys on suurin piirtein yhtä suuri kuin suurimassa osassa samankokoisia taajamia Suomessa. Asukkaista suurin osa asuu omakotitaloissa yli kävelymatkan päässä keskustasta, jonne lähes kaikki palvelut ovat keskittyneet. (Keskusta viereisessä kartassa punaisella.)

Ivalon liikenne perustuu yksityisautoiluun eikä sisäistä julkista liikennettä ole. Keskusta-alue on kuitenkin suhteellisen pieni (0,56 km²) ja sen sisällä on mahdollista liikkua kävellen.

Ivalon ja Törmäsen taajamien ulkopuolella on varsin vähän haja-asutusta. Pääosin ympäristö on asumaton.

Ivalo sijaitsee kaukana sitä suuremmista taajamista. Lähin Ivaloa suurempi keskus on Sodankylä (5309 as) 150 kilometrin päässä etelässä. Ivalon eristyisyys tekee sen rakenteesta erilaisen moniin Etelä-Suomen samankokoisiin taajamiin verrattuna. Ivalo on selkeästi alueensa keskus, eikä se yhdisty muiden taajamien verkkoon. Ivalon palvelut on suunnattu hyvin laajan alueen asukkaille eikä kilpailevia palvelukeskittymiä löydy lukuun ottamatta Saariselän matkailukeskusta 40 km päässä.

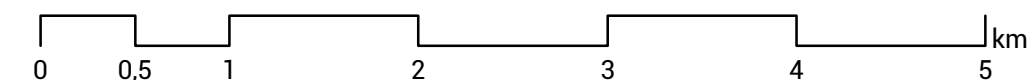
Ikääntyneiden näkökulmasta yhdyskuntarakenne on haasteellinen. Jos toimintakyky heikkenee niin paljon, että oman auton käyttö ei ole enää mahdollista, liikkuminen vaikeutuu merkittävästi. Koska taajama on suunniteltu vain autoliikenteen näkökulmasta ja palvelut on suunniteltu autoilevia asukkaita varten, on autottomana vaikea saavuttaa tarvittavia palveluita muualla kuin aivan ydinkeskustassa, jossa asuntotarjonta on hyvin rajallista.

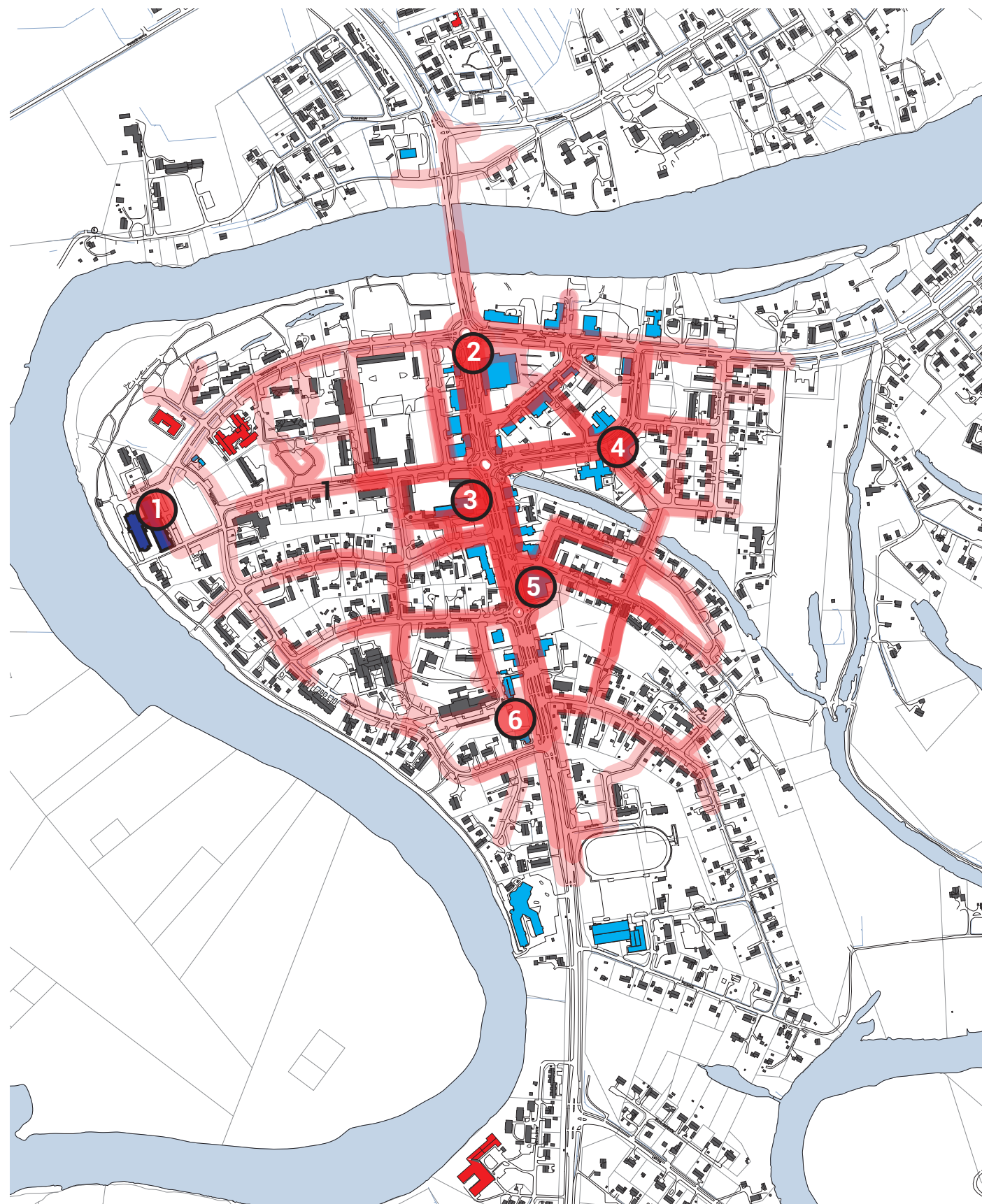
Merkintöjen selitykset

- SYKE: Keskusta-alue
- SYKE, YKR: taajama



1:40 000





Kohteet

1. Terveyskeskus
2. S-Market
3. Apteekki
4. Kirjasto
5. K-Supermarket
6. Linja-autoasema ja kahvila



Keskustan palvelurakennukset

Terveyskeskus

Ikääntyneille suunnatut asumispalvelut

1:10 000

4.5 Palvelut

Ivalon kaupalliset palvelut ovat keskittyneet pää-tien (Valtatie 4) varteen. Muutamalla sivukadulla on myös jonkun verran palveluita. Terveyskeskus ja ikääntyneiden asumispalvelut ovat keskittyneet keskustaajaman länsiosaan noin kilometrin pää-hän päätiestä. Palveluasumista on myös taajaman eteläosassa kahden kilometrin päässä keskustasta (Männikön palvelutalo).

Palvelutarjonta on taajaman kokoon verrattuna var-sin kattavaa. Ivalosta löytyy mm. kolme päivittäis-tavarakauppaa, apteekki, kirjasto, elokuvateatteri, kahvila, ravintoloita, useampi hotelli, vaatekauppa, kodinkoneliike ja kioski.

Ivalossa ei ole näköpiirissä ohitustieprojekteja tai muuta tekijää, joka oleellisesti siirtäisi palveluita keskustasta muualle. Toinen kylän suurista päivit-täistavarakaupoista on myös tänä vuonna (2016) tehnyt suuren laajennuksen, joten ainakin päivittäis-tavarakauppojen hyvä palvelutaso säilynee Ivalon keskustassa.

Oheisessa kartassa on analysoitu kävelyetäisyyk-siä (500 m) erinäisistä tärkeistä palveluista. Tavoit-teena on ollut löytää ne paikat keskustaajamassa, joista mahdollisimman moni palvelu on etäisyyden puolesta saavutettavissa kävellen (punaisimmat alueet). Koska suurin osa palveluista sijaitsee ana-lysoitujen palveluiden välissä, ei analyysin tulos juu-ri muuttuisi, vaikka kävelyetäisyyksiä mittaisi vielä useammasta palvelusta.

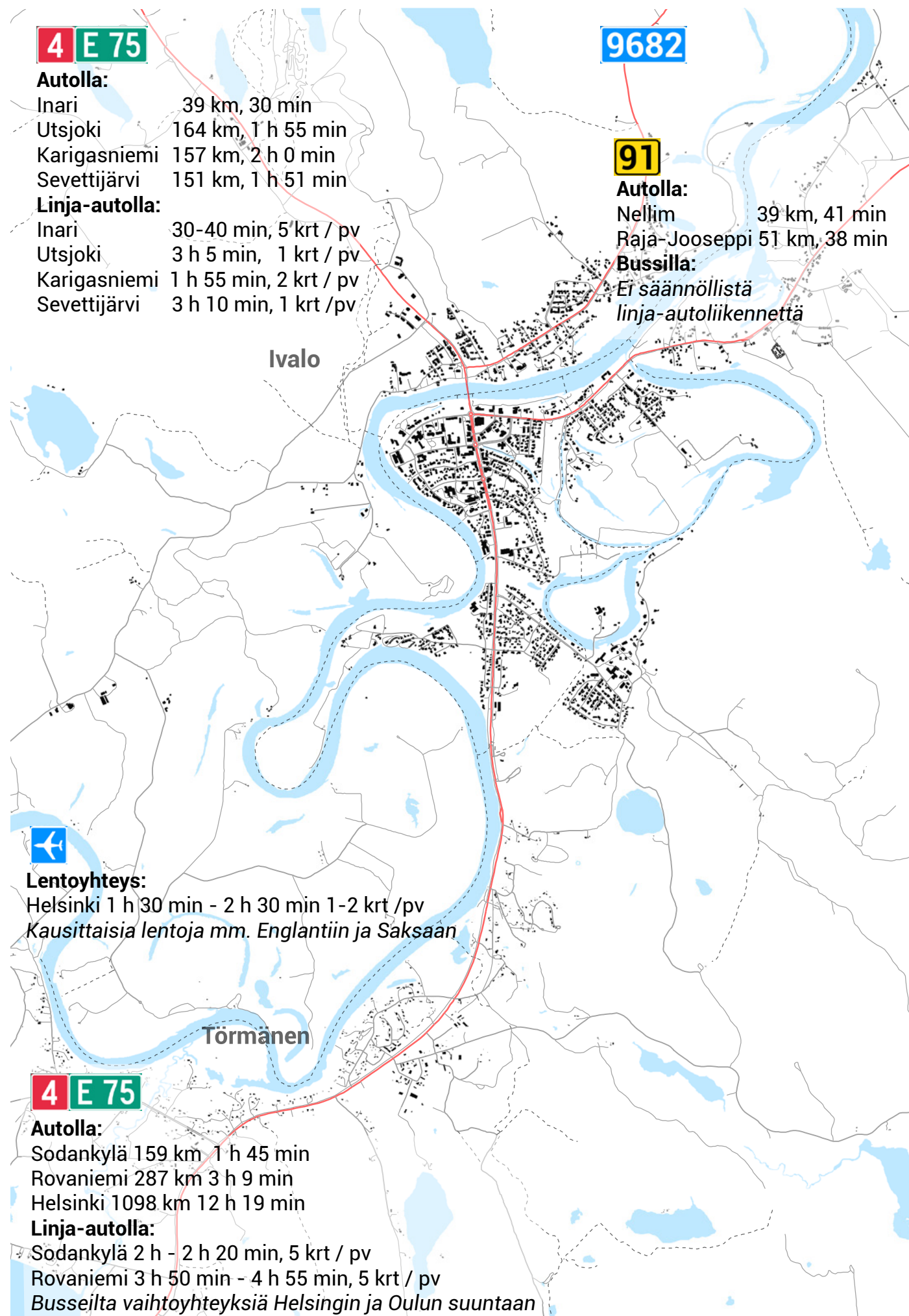
Saavutettavuudeltaan parhaille paikoille on erityisen järkevää alkaa kehittämään ikääntyneiden asumis-palveuita, koska niillä paikoilla on mahdollista elää itsenäisesti myös ilman autoa. Kyseisillä paikoilla asuminen myös kannustaa ulkona liikkumiseen.

Inarilaisille yli 65-vuotiaille tehdyssä kyselyssä pe-räti 50 % (538 vastaajaa) epäili, että palveluiden kau-kaisuus tulee olemaan syy, jonka vuoksi he joutuvat muuttamaan pois nykyisestä kodista (Laiti & Arsi-ola 2015). Palveluiden sijainti kaukana asunnoista on siten ongelma, joka vaikuttaa hyvin suuren osan inarilaisista elämään joko nyt tai tulevaisuudessa.

Samassa kyselyssä kysyttiin myös arviota tulevai-suuden palvelutarpeesta. Viiden vuoden sisällä kun-toutus- tai jaksottaishoitoja arveli tarvitsevana 64 % vastaajista, kylätyöntekijän¹ palveluita 65 % ja päi-väpalvelua 56 % vastaajista. Asiointi- ja kauppapal-velua, kuljetuspalvelua, turvapalvelua ja siivouspal-velua arveli tarvitsevana 48–50 % vastaajista (Laiti & Arsiola 2015)

On siis varsin ilmeistä, että palveluntarve luo tu-levaisuudessa kysyntää uusille palveluille. Niiden kehittäminen palveluvyöhykkeellä yhdessä asumis-palveluiden kehittämisen kanssa lienee järkevää.

¹ Kylätyöntekijä on kunnan tarjoama palvelu. Kylätyöntekijä voi auttaa esimerkiksi pienissä remonttiasioissa, sii-voustöissä ja ympäristönhoidossa. Kylätyöntekijöiden avulla voidaan mahdollistaa kotona asuminen omakotitalossa toimintakyvyn heikettyä.



4.6 Liikenne

Etäisyydet Pohjois-Lapissa ovat suuria. Matka Ivalosta lähimpiin taajamiin on lyhimmilläänkin kymmeniä kilometrejä ja suurempiin taajamiin matkaa on selvästi enemmän. Ivalo sijaitsee valtakunnallisesti merkittävän valtatie 4:n varrella.

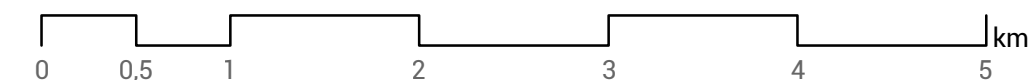
Julkinen liikenne perustuu kaukoliikenteen linja-autoihin. Valtatie 4:ää pitkin on varsin hyvät linja-autoyhteydet sekä pohjoiseen Inarin suuntaan että etelään Rovaniemen suuntaan. Sen sijaan taajaman sisäistä julkista liikennettä ei ole, joskin kaukoliikenteen linja-autot ovat käyttökelpoinen yhteys Törmäsen ja Ivalon keskustan välillä. Kaukoliikenteen linja-autot eivät yleensä ole esteettömiä.

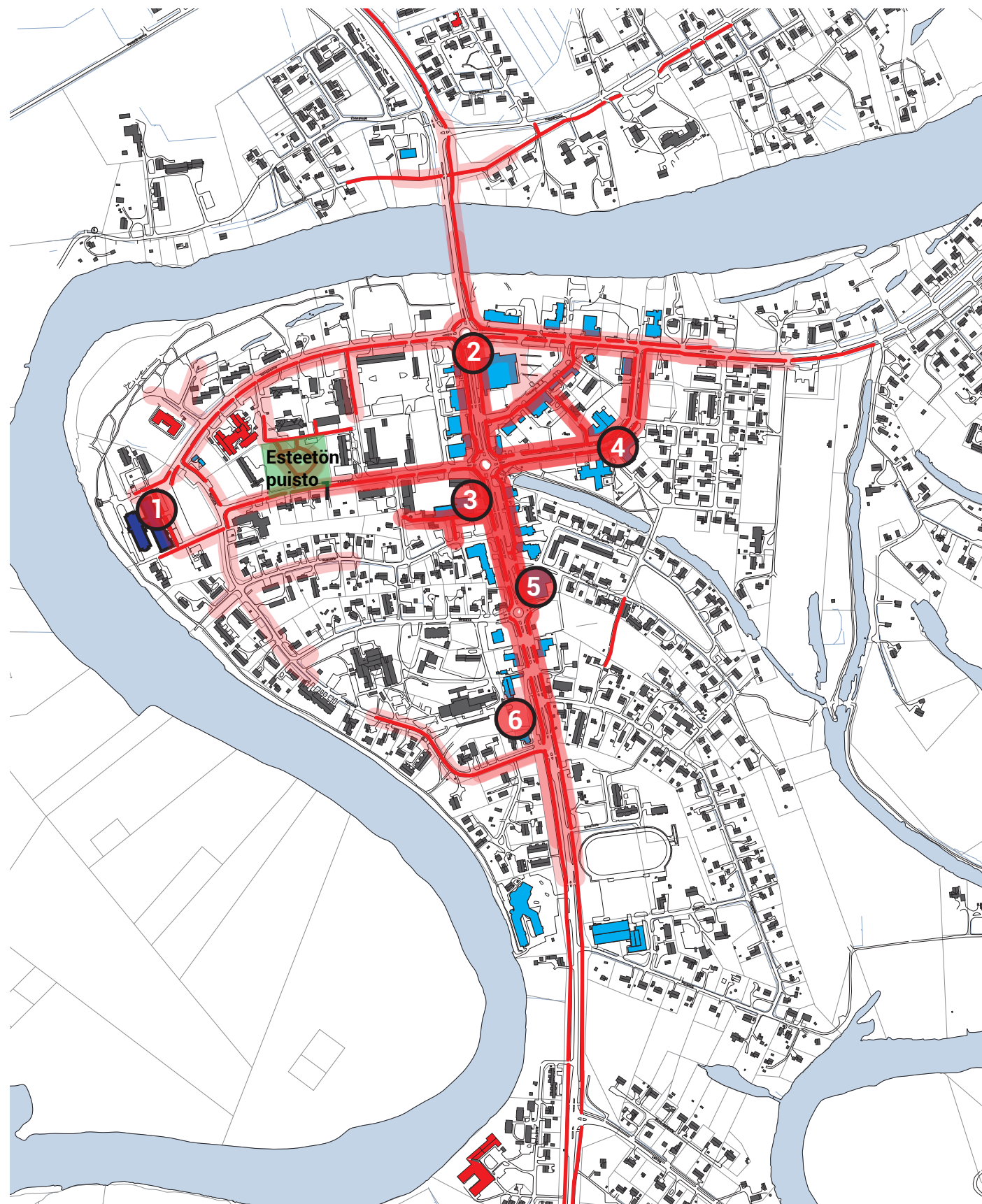
Lentoasemalta on ympäri vuoden useita lentoja viikossa Helsinkiin. Matkailusesonkina lentoyhteydet lisääntyvät useampaan päivittäiseen vuoroon.

Kyselyn perusteella yli 64-vuotiaista inarilaisista naisista ilmoitti autoilevansa 48 % ja miehistä 81 %. Autoilu vähenee merkittävästi noin 80 vuoden iässä. Autoilun loppumisen jälkeen yleisimpänä kulkuvälineenä inarilaiset mainitsivat läheisen kanssa kulke-
misen. Vain 10 % ilmoitti liikkuvansa lyhemmät matkat kävellen tai pyörällä.



1:40 000





Kohteet

1. Terveyskeskus
2. S-Market
3. Apteekki
4. Kirjasto
5. K-Supermarket
6. Linja-autoasema ja kahvila

— Kävelytie

4.7 Esteettömyys

Koska Ivaloa on kehitetty autoliikenteen näkökulmasta, on esteetön liikkuminen kävellessä varsin rajoitettua. Kävelyteitä taajamassa on melko vähän, joskin tärkeimmät palvelut sijaitsevat kävelyteiden varsilla.

Ivalossa on tehty jonkin verran muutoksia katualueilla esteettömyyden lisäämiseksi ja sen seurauksena turhia kynnyksiä suojateiden päätteinä ei juuri ole. Myös osa palvelu yrityksistä on muuttanut mm. sisäänkäyntien järjestelyitä esteettömyyden edistämiseksi, mutta suurta osaa palveluista ei pysty esteettömästi käyttämään.

Puistot ja virkistysalueet ovat pääsääntöisesti esteellisiä. Pintamateriaalit eivät ole riittävän kovia ja tasaisia, kynnyksiä on liikaa eikä levähdyspaikkoja juuri ole. Joen äärelle ei ole mahdollista päästä esteettömästi muualle kuin joen ylittävälle sillalle.

Kävelytieverkko kulkee taajaman halki, mutta se ei kata asuinalueiden katuja. Kävelytieverkolta puut-

tuuvat levähdyspaikat ja valaistus on puutteellista. Kävelyteitä vierustavat autotiet on pääsääntöisesti valaistu, mutta monin paikoin kasvillisuus peittää valon kävelytien kohdalta ja valaistus on kävelyn mittakaavaan sopimatonta, mikä lisää turvattomuuden tunnetta.

Inarilaisille tehdyn kyselyn mukaan **kävellessä tai pyörällä liikkumista haittaaviksi ilmiöiksi** koettiin liukaus (noin 25 % inarilaisista), kävelyteiden talvikunnossapidon (21 %) ja autoilijoiden suuren nopeudet (15 %) (Laiti & Arsiola). Suurimmat ongelmat ovat samat kuin ruotsalaisissa ja norjalaisissa tutkimuksissa (Hovbrandt 2007; Ståhl ym. 2008; Krogstad ym. 2015). **Talvikunnossapidossa** on siten selvästi parannettavaa.

Kuva 26. Keskustan puistot ovat esteellisiä. Levähdyspaikka löytyy, mutta sinne ei pääse rollaattorilla.
Kuva: Niilo Tenkanen





Kuva 27. Ainoa esteetön puisto Ivalossa. Puisto on esteetön, mutta näkymien ja yleisvaikutelman puolesta puistossa on parantamisen varaa. Kuva: Niilo Tenkanen

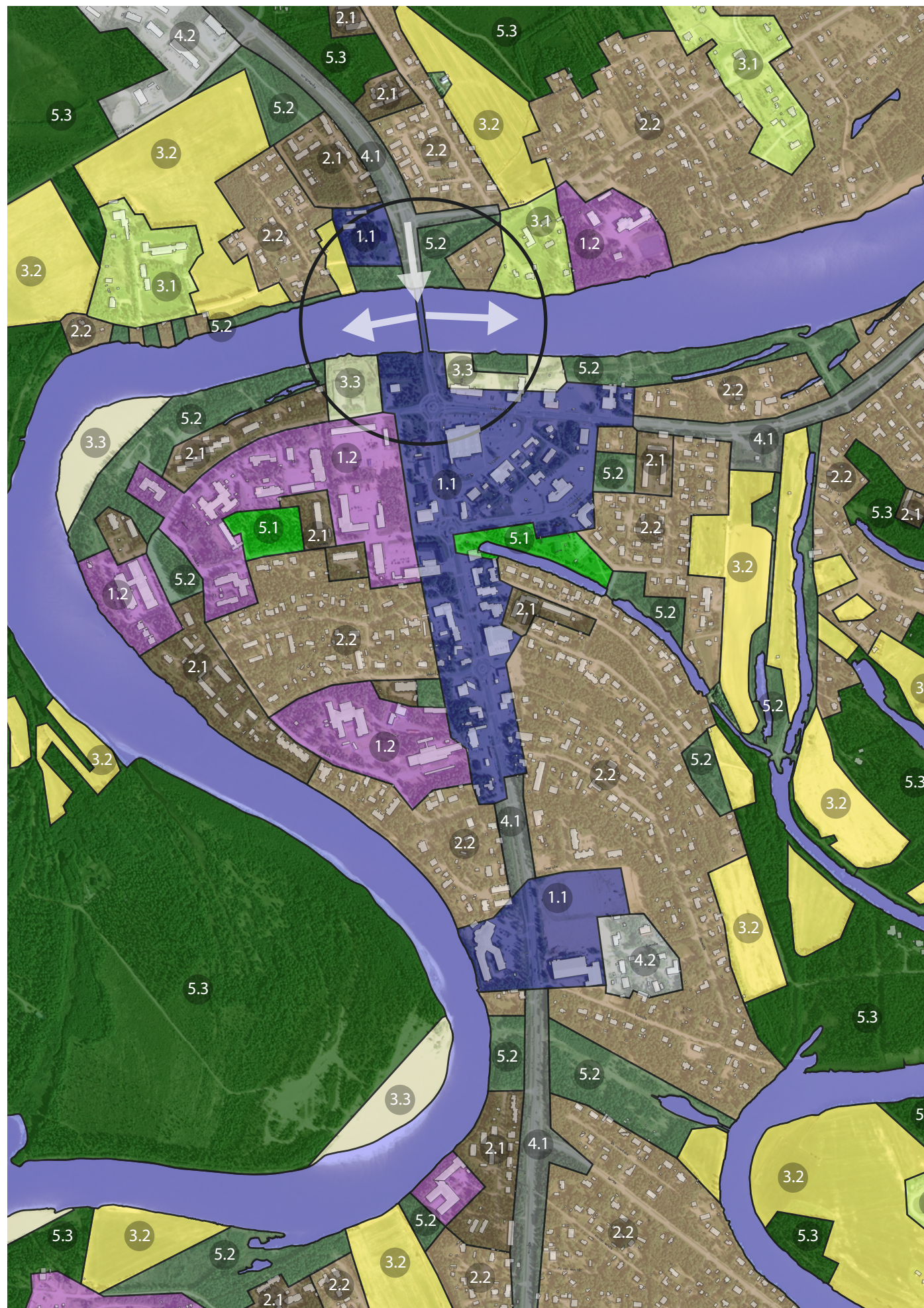
Kuva 28. Ivalon keskeisimmillä paikoilla jalkakäytävän ja ajoradan välillä ei ole kynnyksiä, mutta muutoin ympäristö ei ole esteetöntä. Pintamateriaalit ovat monesti huonossa kunnossa ja kävelyreitit ovat epämääräisiä. Kuva: Niilo Tenkanen



Kuva 29. Reitti terveyskeskukselta keskustaan on monotoninen eikä sen varrella ole riittävästi levähdyspaikkoja. Kuva: Niilo Tenkanen

Kuva 30. Ivalon taajaman virkistysalueet ovat luontonsa puolesta upeita, mutta usein varsin esteellisiä. Kävelyreitti Ivalojoen rantametsässä lähellä Ivalon terveyskeskusta. Kuva: Niilo Tenkanen





1:10 000

4.8 Taajamakuva

Ivalon taajamakuva muistuttaa paljon monia suomalaisia kuntakeskuksia. Sille on tyypillistä ydinkeskustan suuren mittakaavan kaupalliset rakennukset, isot parkkipaikat, leveät autotiet suurine liikenneympyröineen ja asumisen sijoittuminen pääosin pientaloalueille.

Kartalla Ivaloa hallitsee Inarijoki, joka kuitenkin on taajamakuvaan merkittävä tekijä vain joen ylittävän sillan kohdalla. Sillalta avautuu hieno maisema kumpaankin suuntaan jokea pitkin. Lisäksi pohjoisesta sillan yli avautuu ainoa maisema, josta taajamaa voi tarkastella kokonaisuutena.

Maisema-analyysi Ivalosta

Suunnitelman taustaksi on tehty maisema-analyysi käyttäen *Landscape Character Assessment* -metodia, jossa tutkitaan maiseman eri tekijöitä (rakennuksia, maisematilan avoimuutta, mittakaavaa, kasvillisuutta, maastonmuotoja, vesistöjä, maankäyttöä ja historiaa) ja niiden perusteella luokitellaan analysoitava alue **maisemaltaan** erityyppisiin alueisiin. (Tudor & England 2014)

Keskustan ja palveluyöhkkeen maisematila

1.1 MODERNI LIIKEKESKUSTA

Alueita hallitsevat uudet, matalat ja mittakaavaltaan suuret kaupalliset rakennukset, joiden joukossa on joitain vanhempia rakennuksia. Lisäksi maisema on avointa johtuen leveästä päätiestä ja suurista parkkikentistä. Rakennukset ovat monimuotoisia ja keskittyneet vain palveluihin, joita löytyy paljon.

1.2 MATALIEN PALVELURAKENNUSTEN ALUEET

Pääosin modernin liikekeskuksen länsipuolella sijaitsee julkisten palveluiden ja toimistojen vyöhyke, jolle ovat tyypillisiä erittäin suuret, mutta matalat rakennukset metsäisen tai pusikkaisen ympäristön keskellä. Rakennukset sijaitsevat niin kaukana toisistaan, että katu ei tunnu kadulta.

Asuinalueiden maisematila

2.1 KERROS- JA RIVITALOALUEET

Kerros- ja rivitaloalueet hahmottuvat selvästi omaksi kokonaisuudekseen. Kuten matalien palvelurakennusten alueilla, myös kerros- ja rivitaloalueilla rakennukset sijaitsevat kaukana kadusta ja tyypillisesti kadun ja rakennusten välinen alue on joko vähäisellä hoidolla olevan kasvillisuuden tai parkkipaikkojen hallitsemaa.

2.2 PIENTALOALUEET

Taajaman maisemasta suuri osa on pientaloalueita, joiden rakennuskanta on suhteellisen uutta. Toisin kuin rivi- ja kerrostaloalueilla, pihaympäristö on melko intensiivisesti hoidettua.

Maaseutumainen ja avoin maisematila

3.1 PUOLIAVOIN MAASEUTUMAINEN MAISEMA

Etenkin joen pohjoispuolelle on jäänyt kiinni taajamaan myös avoimempia alueita, jotka usein ovat tai ovat olleet yhteydessä peltotaajamiin. Näille alueille on tyypillistä talojen ympäristön avoimuus, vähäpuustoisuus ja rakennuskannan hieman muuta taajamaa vanhempi ikä.

3.2 AVOIMET PELTOMAISEMAT

Taajaman ympärillä on pohjoisesta sijainnista huolimatta joitain peltoalueita, jotka myös tarjoavat avoimia näkymiä. Jotkut alueista ovat alkaneet metsittymään, mikä uhkaa avoimia näkymiä.

3.3 MUUT AVOIMET TILAT

Avoimia näkymiä tarjoavat myös joen hiekkarannat ja rakentamattomat alueet joen rannalla.

Liikennealueiden ja teollisuuden maisematila

4.1 TIEMAISEMA

Suurien teiden maisema on Ivalossa melko yksitoikoinen. Maisemaa hallitsevat suuret pitkät linjat, ja suurella nopeudella ajavat autot. Tieympäristöä reunustaa suojavyöhyke asuinalueiden ja tien välillä, joka on usein pusikkoinen ja epäsiisti.

4.2 PIENTEOLLISUUSALUEET

Taajaman reuna-alueilla on joitain teollisuuden keskittyneitä alueita.

Puistoinen ja metsäinen maisema

5.1 PUISTOMAISEMA

Puistomaisemassa ihmisen kädenjälki näkyy vahvasti verrattuna muihin viheralueisiin. Ivalon taajamassa tällaista maisemaa on melko vähän ja verrattuna moniin taajamiin Suomessa, ei puistomaisema ole kovin intensiivisesti hoidettua.



Kuva 32. Yllä ja alla: Ivalon taajamakuussa liikenteellä on suuri merkitys. Leveät autotiet, suuret liikenneympyrät ja parkkipaikat hallitsevat maisemaa. Joitain vanhempia rakennuksia on säilynyt. Kuva: Niilo Tenkanen

Kuva 33. Viereinen sivu: Ivalon keskustan kartat vuosilta 1968, 1985 ja 2016. Maanmittauslaitos.



5.2

EPÄMÄÄRÄINEN VIHERALUE

Monin paikoin Ivalon taajamassa viheralueet ovat maisemaltaan epämääräisiä ja ne vaikuttavat ikään kuin "jakojäännösalueilta", jotka ovat jääneet rakentamisen sekaan. Tällaiset alueet ovat usein maisemallisesti keskeisellä paikalla ja niiden kasvillisuus estää monessa paikassa näkymät joelle. Myös tulvavallien ympäristö on maisemaltaan epämääräistä, vaikka tulvavalleille selvä tehtävä löytyykin.

5.3

METSÄMAISEMA

Taajamaa reunustaa metsämaisema, joka näkyy keskustaan vain joen toisella puolella ja taajamia ympäröivien vaarojen rinteillä.

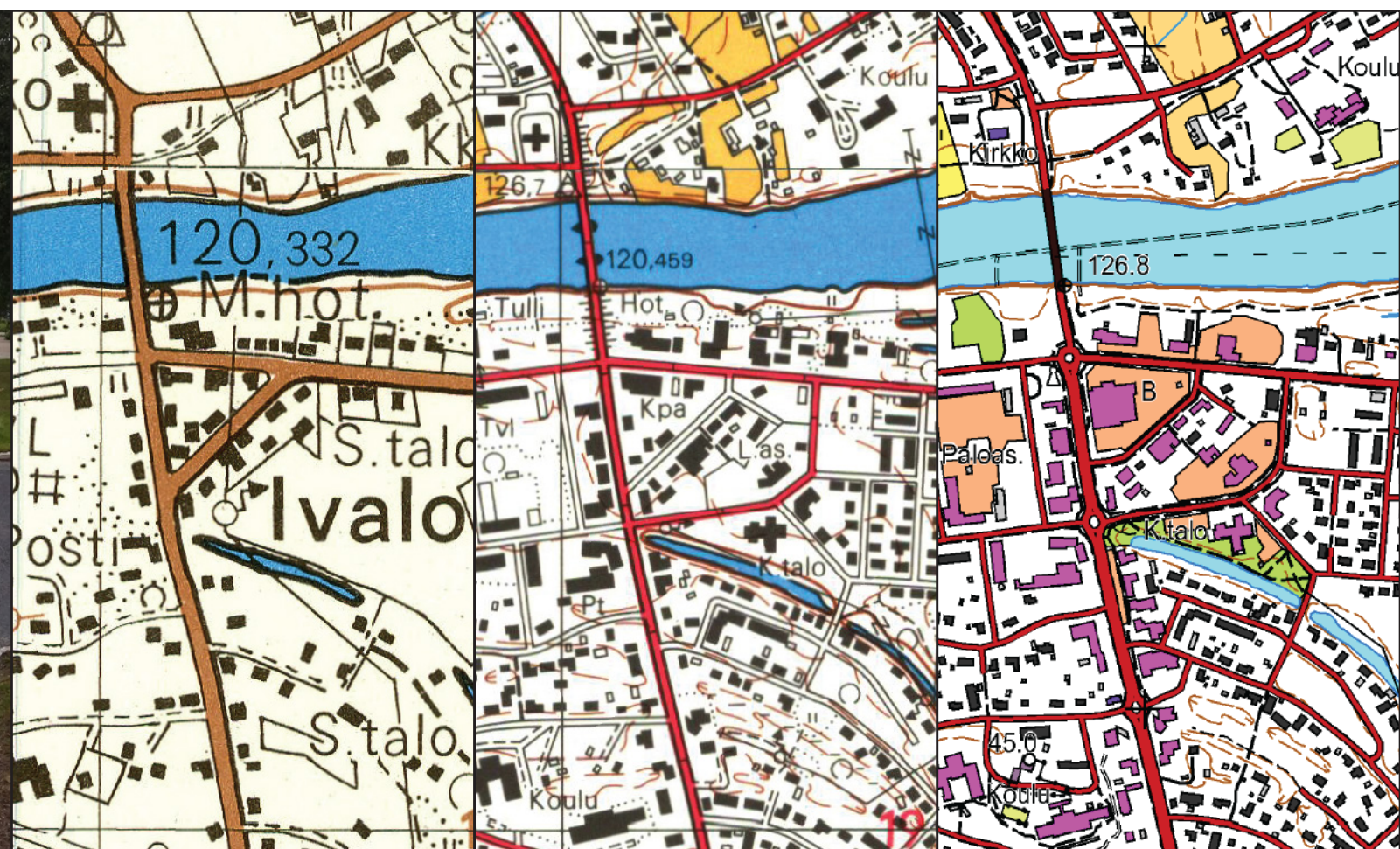
Ivalon taajamakuva historiaa

Ivalon nykyinen rakennuskanta on rakennettu maailmansotien jälkeen. Vuonna 1945 saksalaiset tuhosivat koko Ivalon kylän muiden Lapin taajamien lailla lukuun ottamatta Ivalon kirkkoa, joka purettiin myöhemmin uuden kirkon vierestä.

Pitkälle 80-lvulle Ivalon taajamakuva oli varsin pienimittakaavaista. Näkymät olivat avoimia ja rakennukset pääasiassa kaksikerroksisia, melko pieniä ja pintamateriaaliltaan rapattuja tai puisia.

Vuosisadan loppua kohden liikerakennuksia alettiin korvaamaan suuremmilla rakennuksilla. Monen pienen liikerakennuksen korvasi muutama isompi. Samalla taajaman koko kasvoi ja laidoille rakennettiin uusia omakotitaloalueita.

Merkittävä muutos on ollut myös näkymien sulkeutuminen aiemmin avoimien niittyjen ja peltojen metsittyessä.





Kuva 34. Yllä: Ivalon keskustaa 60-luvulla. Kuva: Raija Walde



Kuva 36 Yllä: Ivalon keskusta 1979-luvulla. Kuva: Juha Portti



Kuva 35. Alla: Ivalon Keskustaa 70-80-lukujen vaihteesta. Kuva: Raija Walde



Kuva 37 Alla: Ivalon keskusta 2010-luvulla. Kuva: Juha Portti



Kuva 38. Yllä: Koivikon palvelukeskus. Kuva: Niilo Tenkanen

Kuva 39. Alla: Attendon yksityinen hoivakoti. Kuva: Niilo Tenkanen



4.9 Asuntotilanne

Yli 65-vuotiaista inarilaisista noin 80 % asuu omistusasunnossa kyselyn perusteella. Omakotitalossa asuu 77 %, rivitalossa 19 % ja kerrostaloissa vain 3 % inarilaisista. Asumistilanteeseensa tyytyväisiä oli jopa 93 % kyselyyn vastaajista siitä huolimatta, että yli 30 % koki oman kotinsa tarvitsevan remontointia. (Laiti & Arsiola 2015)

Haastattelujen ja kyselyn perusteella Ivalossa on tällä hetkellä pulaa sekä ikääntyneille suunnatuista asunnoista että ylipäättänsä pienistä asunnoista hyvillä paikoilla.

Palveluasuminen

Tällä hetkellä kunnan tarjoamia ikääntyneille suunnattuja asumispalveluja on Koivikon ja Mustikan palvelutaloissa, jotka tarjoavat tavallista palveluasumista, ja Männikön palvelutalossa, jossa tarjotaan tehostettua palveluasumista. Koivikko sijaitsee keskustassa terveyskeskuksen ja pääkadun välissä ja Mustikka kahden kilometrin päässä keskustasta palvelutalo Männikön vieressä. Lisäksi tehostettua ja tavallista palveluasumista tarjoaa yksityinen 22-paikkainen Attendon Hoivakoti terveysaseman vieressä.

Vuodenvaihteessa 2015 – 2016 hakemuksen palveluasumisen piiriin oli jättänyt 24 inarilaista. Vuodessa vapautuu noin 10 – 12 paikkaa, joten palveluasumispaidan saaminen kestää tällä hetkellä pitkään. Voidaan olettaa, että jonoa voitaisiin helpottaa senioritalon rakentamisella. (Laiti & Arsiola 2015)

Osa palvelutaloon hakemuksen jättäneistä ei ole ottanut paikkaa vastaan. Syy saattaa olla siinä, ettei nykyinen palveluasumisen tarjonta vastaa kaikkien toiveita.

Vuokra-asunnot ja senioriasunnot

1050:stä kyselyyn vastanneesta yli 65-vuotiaasta inarilaisesta 4 kertoi haluavansa muuttaa vuokra-asuntoon Ivalon keskustaan vuoden sisällä, 32 vastaajaa 1 – 5 vuoden sisällä ja 23 vastaajaa 10 vuoden sisällä. Palveluasumisen piiriin epäili muuttavansa vuoden sisällä 11, 1 – 5 vuoden sisällä 42 ja 6-10 vuoden sisällä 27 vastaajista. Koska vastausprosentti oli noin 60 %, ovat todelliset luvut korkeampia. Lisäksi vuokra-asuntojen ja senioritaloissa sijaitsevien asuntojen tarve saattaa olla vielä tätäkin huomattavasti korkeampi, sillä yli 500 vastaajaa ilmoitti palveluiden kaukaisuuden olevan syy siihen, että heidän täytyy jossain vaiheessa muuttaa pois nykyisestä asunnosta (n. 150 vastaajaa ilmoitti

lisäksi muita syitä). Syy sille, miksi vain harva arvelee muuttavansa 10 vuoden sisällä verrattuna siihen, kuinka moni arvelee muuttavansa ylipäättänsä tulevaisuudessa, voi olla vastaajien usko oman terveydentilan säilymiseen hyvänä vielä pitkään.

Lisäksi haastatteluissa selvisi, että osa ikääntyneiden vuokrataloista alkaa olla suuren peruskorjauksen tarpeessa. Vaihtoehto peruskorjaukselle on myös uusien talojen rakentaminen jonnekin muualle. Kyseiset rakennukset sijaitsevat palveluiden kannalta heikossa paikassa kahden kilometrin päässä keskustasta, mikä puoltaisi tätä ratkaisua.

Tällä hetkellä vapaan pienen asunnon löytäminen palveluiden läheisyydestä on Ivalossa vaikeaa. Haastattelujen perusteella senioritaloprojekti Ivaloon on ollut suunnitteilla jo pidempään. Projekti oli määrä toteuttaa terveyskeskuksen viereen, mikä tämän työn analyysien perusteella olisi huono ratkaisu. Senioritalon perustaminen ydinkeskustaan palveluiden keskelle olisi sen sijaan lähes kriittisen tärkeää. Tällä hetkellä niillä inarilaisilla, jotka haluavat vaihtaa omakotitaloasumisen asuntoon palveluiden lähellä, ei mahdollisuutta asunnonvaihtoon ole.

Laitoshoido ja tehostettu palveluasuminen

Inarin kunnan tavoitteena on pitää laitoshoido eli käytännössä terveyskeskuksen vuodeosasto ja tehostettu palveluasuminen paikkamäärältään nykyisellä tasolla vuoteen 2050 asti. Paikkoja on tällä hetkellä vuodeosastolla 15 ja tehostetussa palveluasumisessa 71. Valtakunnallisten suositusten mukaan paikkojen tavoitemäärä tehostetulle palveluasumiselle olisi 87 – 102 ja laitoshoidolle 29 – 44. Kunnan tavoitteena on siis alittaa valtakunnalliset suositukset. (Laiti & Arsiola 2015)

Keinoina suositusten alittamiseen Inarin kunta näkee panostamisen kotihoitoon ja senioriasumiseen, mikä tekee senioritaloprojektista entistä kriittisemmän. (Laiti & Arsiola 2015)

Palveluvyöhykkeen mahdollisuudet

Ilmeinen tarve uusille asunnoille ja kaupallisten palveluiden keskittyminen luo ihanteellisen lähtötilanteen palveluvyöhykkeen kehittämiseksi. Uusien senioritalojen, Koivikon palvelukeskuksen ja muiden mahdollisten palveluiden kehittäminen yhtenä kokonaisuutena olisi hyvä lähtökohta Ivalon kehittämiselle vanhusystävällisemmäksi taajamaksi.

5. Millaista ympäristöä ivalolaiset haluavat?



Diplomityön tekijä paistamassa lettuja ja keskustelemassa vanhusystävällisen Ivalon kehittämisestä Inarin marttojen kanssa.

5.1 Kunnan virkahenkilöiden tapaamiset

Työtä tehdessä haastateltiin useita Ivalon virkahenkilöitä: avohoidon johtajaa Mirja Laitia, laitoshoidon johtajaa Jaakko Seppästä, teknisen toimen ja kaavoituksen johtajaa Arto Leppästä ja sosiaali-ohjaajan sijaista Hanna Rauhalaa. Jokaiselle haastateltavalle oli suunniteltu räätälöidyt kysymykset vastualueestaan sekä yleiset kysymykset Ivalon vahvuuksista, yleisistä kehityskohdista, asumisen kehittamisestä ja ulkotilojen kehittamisestä.

Toimintavajaus ja ulkona liikkuminen

Eräs haastatteluissa selvitettävä aihe oli, kuinka toimintakyvyltään heikentyneet liikkuvat ulkona yksin tai avustajan kanssa. Laitoshoidon ja tehostetun palveluasumisen asiakkaat eivät ilmeisistä syistä liiku paljoa ulkona, mutta Koivikon palvelutalon asukkaista osa käy jopa itsenäisesti kaupassa rollaattorin avulla.

Haastatellut näkivät, että vaikka fyysiset edellytykset ulos lähtemiselle olisivat olemassa, monelle se on pelottavaa tai muulla tavalla vaikeaa, mikä estää ulos lähtemisen. Myös *pitkä pimeä talvi* nähtiin suurena haasteena erityisesti kotihoidon asiakkaille.

Ulkona liikkumisen helpottamiseksi tärkeimmiksi toimenpiteiksi mainittiin (katoksellisten) levähdyspaikkojen lisääminen, esteiden poistaminen, valaistuksen parantaminen ja talvikunnossapito. Palveluiden hajaantumisen ehkäisyä ja palveluvyöhykkeen kehittämistä pidettiin myös tärkeänä ulkona liikkumisen kannalta.

Asuntotarjonnan kehittäminen

Haastatellut olivat varsin yksimielisiä siitä, että Ivalon vakava ongelma on asuntopula. Uudisrakentaminen (esim. senioritalot) nähtiin välttämättömäksi tilanteen korjaamiseksi.

Myös nykyisten ikääntyneiden vuokratalojen kunto nähtiin niin huonoksi, ettei niiden kehittämistä nähty järkeväksi.

Uudisrakentamisen sijainniksi ehdotettiin keskustaa. Haastatellut pohtivat, että aiemmin on saatettu ajatella, että ikääntyneiden on parempi asua rauhallisesti ja luonnonläheisesti kaukana kiireestä "jokimaisemaa katsellen". Se voisi selittää sen, miksi senioritaloa on kaavailtu terveyskeskuksen viereen ja nykyiset ikääntyneiden vuokratalot on rakennettu syrjäiselle paikalle.

Seniorirakentamisen nähtiin olevan mahdollisuus kotiutua uuteen asuntoon riittävän aikaisin. Palvelutalojen ongelmana nähtiin se, että niihin muutetaan niin myöhään ja heikossa kunnossa, ettei uuteen asuntoon ehdi kunnolla kotiutua.

Haastattelujen myötä selvisi, että tällä hetkellä tyhjiillään oleva "tori" keskellä keskustaa on kaavoitettu kerrostaloasunnoiksi senioritaloa varten. Haastatteluissa kävi myös ilmi, että kaavoitus ja tonttien puute tuskin tulee seniorirakentamisen tielle. Investointipäätöksen tekeminen on suurempi kynnys.

Haastatellut eivät uskoneet, että yksityiset toimijat alkaisivat rakentaa senioritaloa Ivaloon ja näkivät, että kunnan on otettava vetovastuu rakentamisesta.

Esille nousi myös ajatus, että Männikön palvelutalon peruskorjauksen ajaksi asukkaille tulisi löytää väliaikaiset asunnot. Haastatteluissa pohdittiin, onko väliaikaisten asuntojen ja senioriasuntojen rakentamista mahdollista yhdistää samaan projektiin.

Ivalon vahvuudet ja haasteet

Haastatelluilta kysyttiin myös, mitä he näkevät ikääntyneiden kannalta Ivalon vahvuuksiksi ja haasteiksi.

Vahvuuksina nähtiin hyvä peruspalveluiden taso, palvelutasoltaan hyvä terveyskeskus, välittämisen kulttuuri (viranomaiset kertovat huolistaan toisilleen, jotta löydetään palveluita tarvitsevat asukkaat), suhteellisen runsaat kulttuuripalvelut ja ikääntyneitä huomioivat yrittäjät. Myös hieno luonto ja ympäristö saivat kehuja. Haasteiksi koettiin ympäristön esteellisyys ja pitkä, pimeä talvi.

5.2 Tapaaminen Inarin marttojen kanssa

Ivalossa vierailun yhteydessä työn tekijä kutsuttiin Inarin marttojen iltaan keskustelemaan Ivalon taajaman kehittämisestä vanhusystävälliseksi. Iltaan osallistui noin 15 marttaa, joista osa oli ikääntyneitä ja osa keski-ikäisiä. Suurin osa osallistujista aikoi asua Ivalossa, joten erityisesti ikääntyneiden asumisvaihtoehdot herättivät paljon keskustelua. Aiheesta käytiin varsin vapaamuotoista ja spontaania keskustelua makkaran, muurinpohjalettujen, sienisalaatin ja pannukahvin kanssa.

Useampi osallistuja kertoi haluavansa saman tien muuttaa senioritaloon (tai muuhun esteettömään kerros- tai rivitaloon), jos sellainen Ivaloon keskeiselle paikalle rakennetaan. Koska tällä hetkellä kyseistä mahdollisuutta ei ole, herätti ajatus senioritalosta innostusta ja osallistujat alkoivat jo leikkimielessä varaamaan vierekkäisiä asuntoja. Senioritaloilta osallistujat halusivat korkeintaan "rollaattorimatkan" tärkeimpiin palveluihin. Terveyskeskusta ei pidetty kovinkaan tärkeänä ja osallistujat halusivat, ettei heidän asuinratkaisujaan suunnitella sairaus edellä, vaan he halusivat elää aktiivista ja itsenäistä elämää palveluiden keskellä.

Senioritalojen lisäksi paljon keskustelua herätti Ivalon taajamakuva, johon toivottiin parannusta. Erityisesti toivottiin istumapaikkoja ulos, istutuksia ja esteetöntä ympäristöä. Osallistujat olivat yhtä mieltä, että Ivalon vahvuus on upea jokimaisema, jota valitettavasti ei näe kovin monesta paikasta, koska rannat ovat joko yksityisiä tai pahasti pusikoituneita.

Osallistujat myös totesivat, ettei Ivaloon ole koskaan syntynyt kahvilakulttuuria, joskin keskustelussa huomautettiin myös, ettei kahvilakulttuurin syntymiseen sopivia kahviloita ole oikein ollut. Monet kokivat, ettei kahvilakulttuuri välttämättä sovi lapilaiseen luonteenlaatuun. Osa taas pohti, että jos kiva kahvila olisi, tulisi sitä varmasti käytettyä, koska isompaan kaupunkiin matkatessakin on mukava seurata kaupungin elämää kahvilasta käsin.

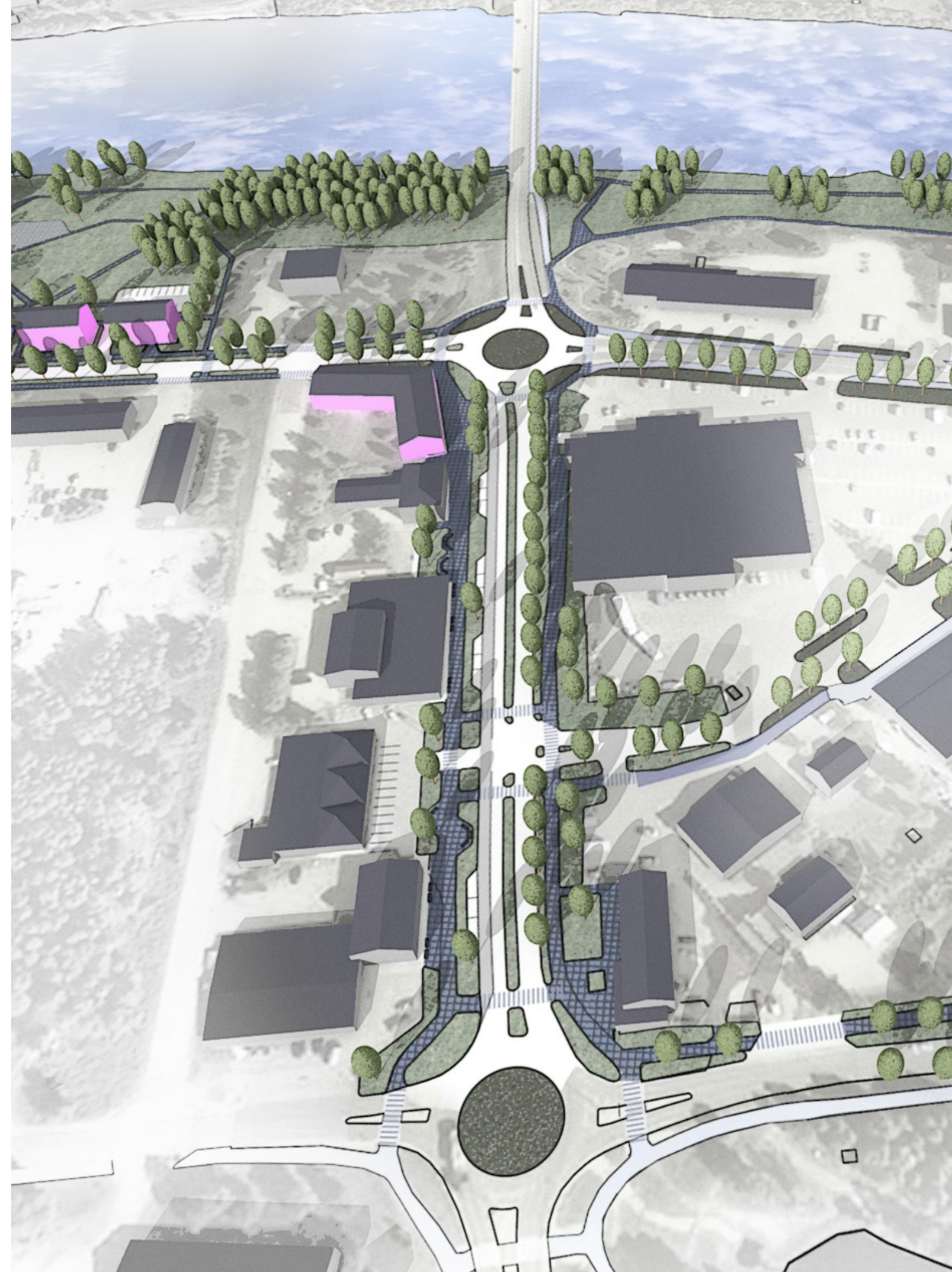
5.3 Ryhmähaastattelu ivalolaisille ikääntyneille

Huolimatta kovasta yrityksestä saatiin alueelta lopulta haastateltua vain neljää ikääntynyttä, joihin kuului vanhusneuvoston puheenjohtaja ja varapuheenjohtaja. Vaikka haastattelujen perusteella ei voida siten tehdä kovin suuria yleistyksiä, oli niistä paljon hyötyä erityisesti senioriasumisen suunnittelun suhteen, koska kaksi haastatelluista olisi mielellään muuttamassa mahdollisimman pian senioritaloon.

Haastattelut toivat vahvistusta sille, että senioriasuntojen ja muiden pienten vuokra-asuntojen puute Ivalon keskustassa on iso ongelma, ja että asuntoja toivotaan nimenomaan palveluiden keskelle. Haastatellut olivat erityisen kiinnostuneita asumisesta joen rannalla, mutta palveluiden läheisyys koettiin kaikista tärkeimmäksi. Kiinnostavaa oli myös se, että yllättäen myös kerrostaloasuminen koettiin rivitalojen lisäksi houkuttelevaksi, vaikka se muuten on Ivalossa vähäistä. Toisaalta uusista taloista toivottiin matalia (korkeintaan 2 kerrosta). Tärkeäksi koettiin myös oma piha tai parveke.

Myös näissä haastatteluissa taajamakuvaan kiinnitettiin kielteistä huomiota. Yksi haastateltava kuvaili Ivaloa jopa rumaksi. Haastateltavat toivoivat istutuksia, siistejä puistoja ja istumapaikkoja.

6. Suunnitelma Ivalon kehittämiseksi



Vanhusystävällinen Ivalo Master Plan 1:5000

Kehitettävä kävelyalue.

Kävely-ympäristö täysin esteetöntä
Valaistus on suunniteltu kävelyn näkökulmasta
Levähdyspaikkoja 200 metrin välein
Vilkkaimmilla paikoilla korotettu suojatie
Visuaaliseen ympäristöön kuten istutuksiin ja pintamateriaaleihin on panostettu

Esteetön virkistysreitti

Mahdollisuus liikkua rollaattorilla ja pyörätuolilla
Pintamateriaali kiveys, asfaltti tai puu
Luiskien kaltevuus korkeintaan 5%
Yhdistetään esteettömästi muuhun kävely-ympäristöön

Kehitettävä virkistysalue

Reitit esteettömiä
Lähiliikuntapaikkoja
Selkeät opasteet

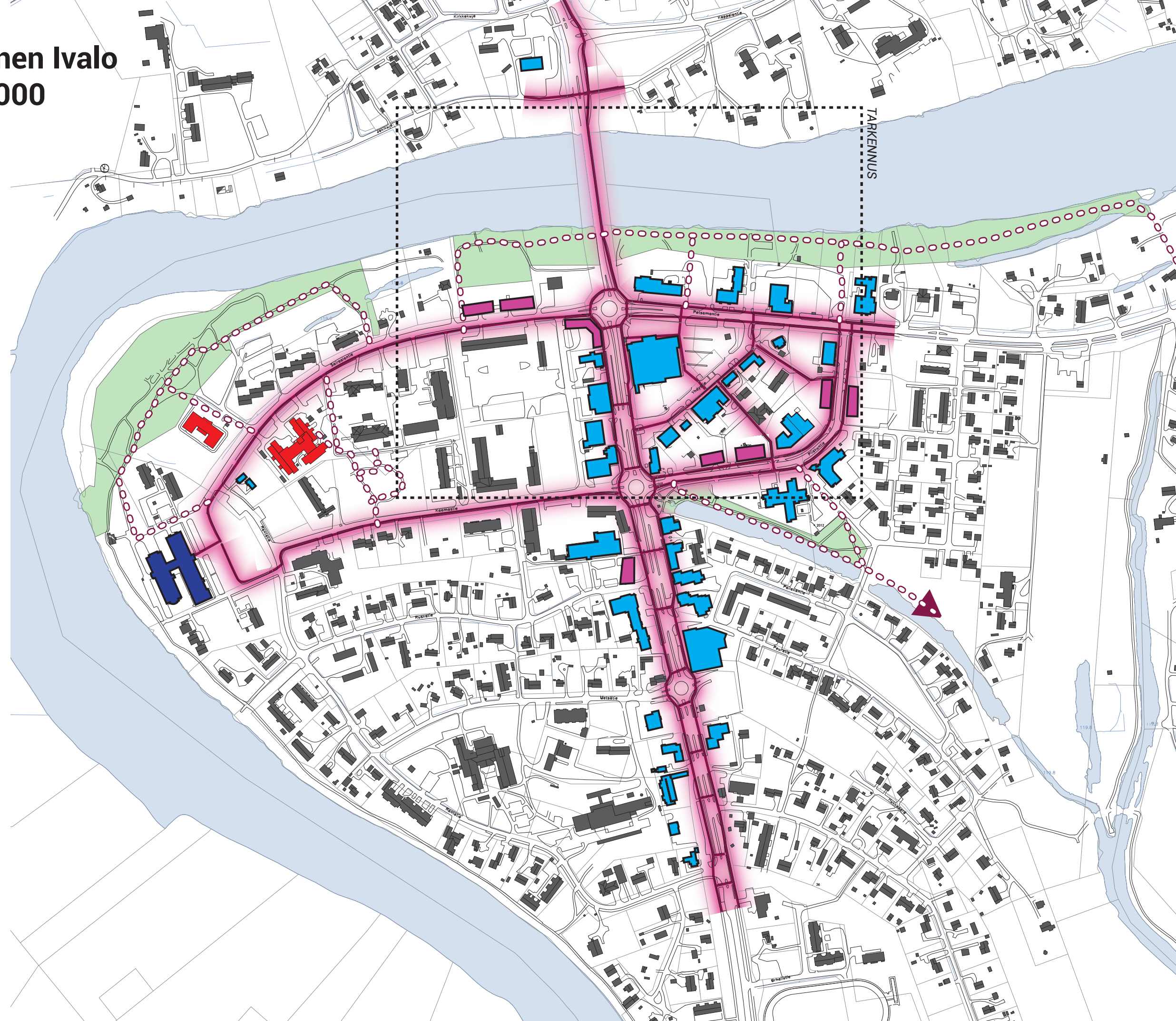
Keskustan palvelurakennukset

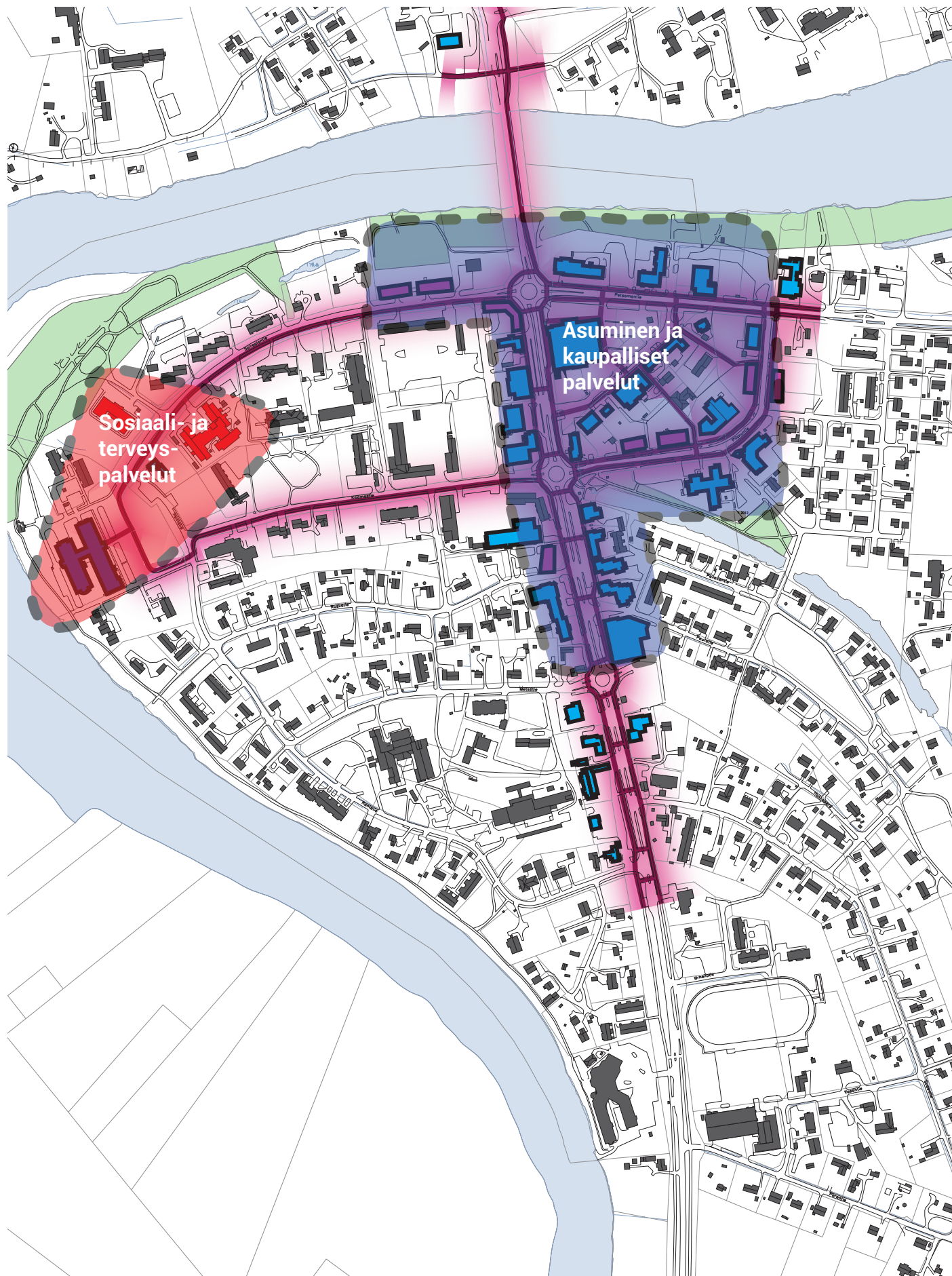
Terveyskeskus

Ikäntyneille suunnatut asumispalvelut

Lisärakentaminen

Mahdolliset paikat senioriasumiselle, palveluasumisella, vuokra-asunnoille ja ikäntyneille suunnatuille palveluille
Arkkitehtuuri pienimittakaavaista 2-3 -kerroksista. Rakennukset rakennettu katuun kiinni.





Palveluvyöhyke jakaantuu kahteen osaan: sosiaali- ja terveyspalveluiden alueeseen sekä asumisen ja kaupallisten palveluiden alueeseen.

Yleissuunnitelma

Suunnitelmassa Ivaloa kehitetään vanhustyöväylyliseksi **palveluvyöhykemallin** avulla. Vyöhykkeelle keskitetään sosiaali- ja terveyspalveluiden investoinnit ja uudet ikääntyneille suunnatut asumispalvelut. Vyöhykkeen sisäisestä liikkumisesta tehdään esteetöntä ja viheralueita kehitetään.

Koska Ivalo on suhteellisen pieni taajama ja tarve uudelle rakentamiselle on määrältään pientä, suunnitelmassa on uutta rakentamista maltillisesti ja fyysisen ulkoympäristön kehittämisessä korjataan enemmän olemassa olevaa kuin rakennetaan kokonaan uutta.

Pienessä taajamassa palveluvyöhykettä ei voida myöskään rakentaa kokonaan alusta, vaan se kannattaa rakentaa nykyistä taajamarakennetta hyödyntäen. Se on mahdollista, jos taajama on rakennettu väljästi kuten Ivalo, josta löytyy useita sopivia tontteja täydennysrakentamiseen.

Asuminen

Ivaloon rakennetaan **senioritalo** asumisen ja kaupallisten palveluiden vyöhykkeelle. Myöhemmin samalle alueelle voidaan rakentaa useampia senioritaloja.

Taloon voidaan tarpeen mukaan sijoittaa eri palveluiden toimitiloja tai palvelut voidaan tuottaa täysin senioritalon ulkopuolella. Asukkaat, jotka tarvitsevat tukea, ovat kotipalvelun asukkaita.

Hyvä lähtökohta on pyrkiä rakentamaan vähintään 20 asunnon kokonaisuus. Ensi vaiheessa asuntoja voidaan vuokrata myös nuoremmille asukkaille, jos talon asunnot eivät muuten täyty.

Senioritalo olisi luonteva paikka ravintola- ja kahvilapalveluille. Ivalossa toimivien alan yrittäjien kiinnostusta muuttaa senioritalon kivijalkaan selvitetään.

Lisäksi kotihoitoa kehitetään niin, että se mahdollistaa ainakin palveluvyöhykkeen lähistöllä ikääntyneiden **turva-asumisen** niissä asunnoissa, jotka voidaan muutosten avulla tehdä myös esteettömiksi.

Koska muutto keskustaan voi olla sosiaalisesti ja itsemääräämisoikeuden kannalta hyvä vaihtoehto vanhassa kodissa asumiselle, turvataan riittävästi asunnontuotannolla halukkaille mahdollisuus muuttaa, vaikka toimintakyky olisi muuton hetkellä vielä hyvä.

Käveltävyys

Palveluvyöhykkeen sisällä aletaan kehittää fyysistä ulkoympäristöä viihtyisämmäksi ja esteettömämmäksi. Erityisesti valaistusta ja talvikunnossapitoa kehitetään. Myös esteitä poistetaan ja pintamateriaaleja vaihdetaan.

Tavoitteena on luoda palveluvyöhykkeelle kaunis ja esteetön kävely-ympäristö, jossa on turvallista liikkua ja joka kannustaa liikkumaan ulkona ympäri vuoden.

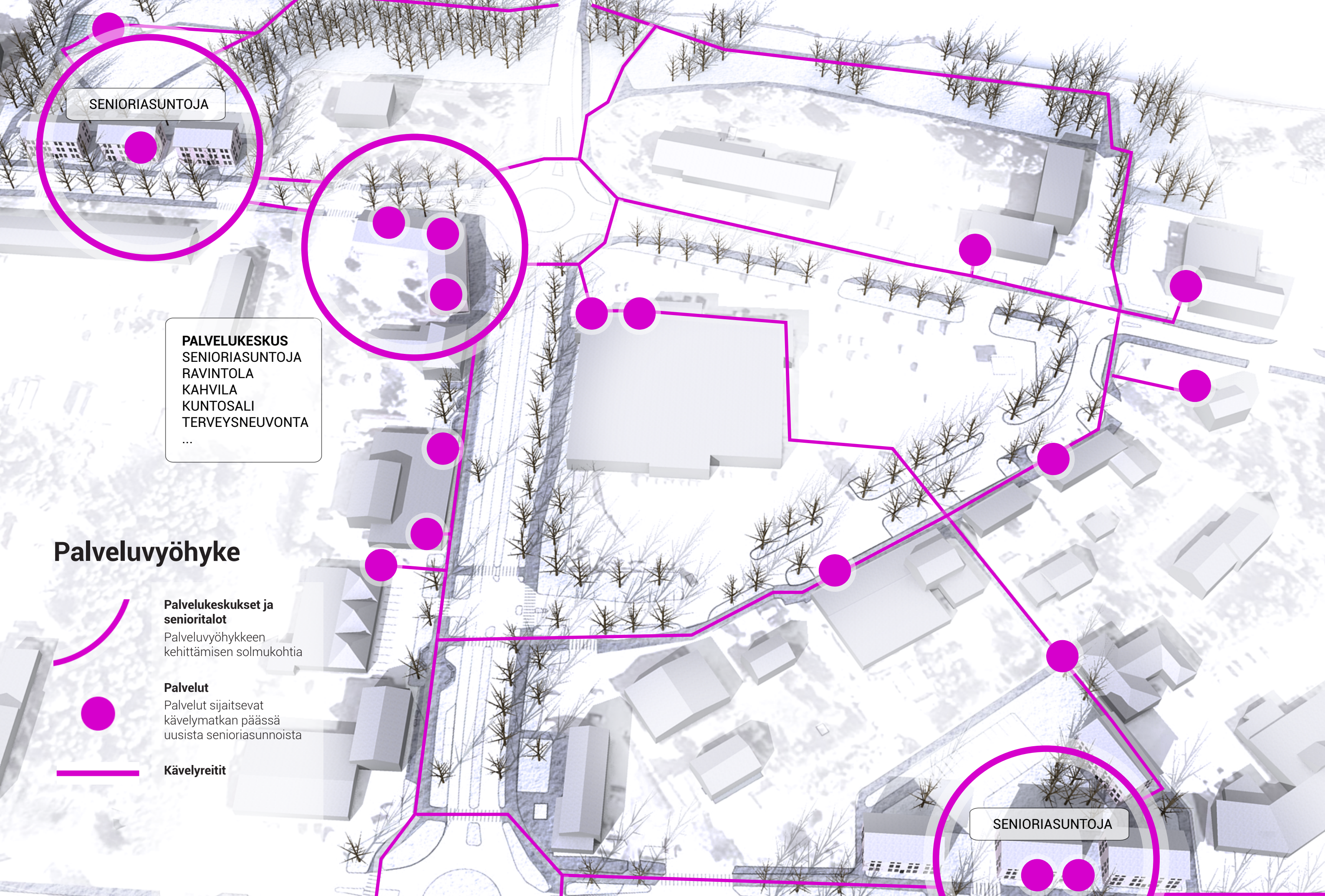
Käveltävyyttä parannetaan myös **palvelulinjalla** eli bussilinjalla, joka kiertää muutaman kerran viikossa asuinkadut aamulla ja iltapäivällä, mikä auttaa keskustaan pääsemistä ilman autoa. Tässä työssä ei oteta kuitenkaan kantaa palvelulinjan tarkempaan reittiin.

Virkistysalueet

Ivalojoiki liitetään osaksi palveluvyöhykettä ja Ivalon taajamaa. Vaikka monin paikoin rannan kehittäminen on mahdotonta yksityisomistuksen vuoksi, kehitetään rantaa etenkin joen ylittävän sillan lähistöllä. Rantaan rakennetaan esteettömät reitit, oleskelupaikkoja ja lähiliikuntapuisto.

Myös keskustan keskellä sijaitsevaa Anselminpuistoa kehitetään. Puisto on tällä hetkellä viihtyisä, mutta sen reitit eivät ole esteettömiä.

On tärkeää huomata, että ulkona liikkuminen ei ole vain virkistysalueilla liikkumista, vaan kaikkia reittejä pitkin kulkeminen on tärkeä osa ulkoilua ja hyötyliikuntaa. Niinpä myös kävelytiet palveluvyöhykkeen sisällä tulee suunnitella houkutteleviksi.



SENIORIASUNTOJA

PALVELUKESKUS
SENIORIASUNTOJA
RAVINTOLA
KAHVILA
KUNTOSALI
TERVEYSNEUVONTA
...

Palveluvyöhyke

Palvelukeskukset ja senioritalot

Palveluvyöhykkeen kehittämisen solmukohtia

Palvelut

Palvelut sijaitsevat kävelymatkan päässä uusista senioriasunnoista

Kävelyreitit

SENIORIASUNTOJA

Tarkennus 1:2000

Ensimmäisessä vaiheessa toteutettavat kehitystoimenpiteet

- Rakennukset**
- Uudet rakennukset
 - Nykyiset palvelurakennukset
 - Muut nykyiset rakennukset

- Kävelyreitit**
- Parannettavat ja rakennettavat kävelyreitit
 - Lähiaikoina parannetut kävelyreitit
 - Muut kävelyreitit

- Viheralueet ja istutukset**
- Parannettavat ja rakennettavat viheralueet ja istutusalueet
 - Istutettavat puut
 - Puustoiset alueet
 - Lähiaikoina tehdyt uudet istutukset

lp Levähdyspaikka.





Tarkennus Ranta, 1:1500

Senioritaloja ja rantapuisto

Tällä hetkellä tyhjiään olevaa tonttia kehitetään niin, että sille rakennetaan senioriasuntoja sekä kaikille avoin rantapuisto.



Lähiliikuntapuisto

Lähiliikuntapuisto tarjoaa hauskan, innostavan ja edullisen tavan pitää yllä kuntoa ulkoilun yhteydessä. Lähiliikuntapaikka joen rannassa tarjoaa mahdollisuuden kuntoiluun upeissa maisemissa.



Sairaalantie

Sairaalantie on tärkein yhteys keskustasta terveyskeskusalueelle. Sitä kehitetään mittakaavaltaan pienemmäksi, istutetaan puita ja lisätään levähdyspaikkoja. Kehitystyö aloitetaan keskustasta päin. Myöhemmin kunnostustöitä voidaan jatkaa kohti terveyskeskusta.

Rantapuisto

Puisto jatkuu Ivalontien ali muodostaen suuremman kokonaisuuden. Puisto mahdollistaa joesta nauttimisen kaikenikäisille.

Esteettömät pitkospuut

Ivalojoen ranta on tulva-aluetta ja varsin kosteaa. Sinne sopivat siis erinomaisesti pitkospuureitit, jotka voidaan toteuttaa myös esteettömästi.

Lisää puita

S-Marketin ympäristöä on viime vuosina kehitetty ja kävelytiet sekä niitä reunustavat istutukset on uusittu. Puita on kuitenkin istutettu varsin vähän. Niitä olisi syytä istuttaa lisää.

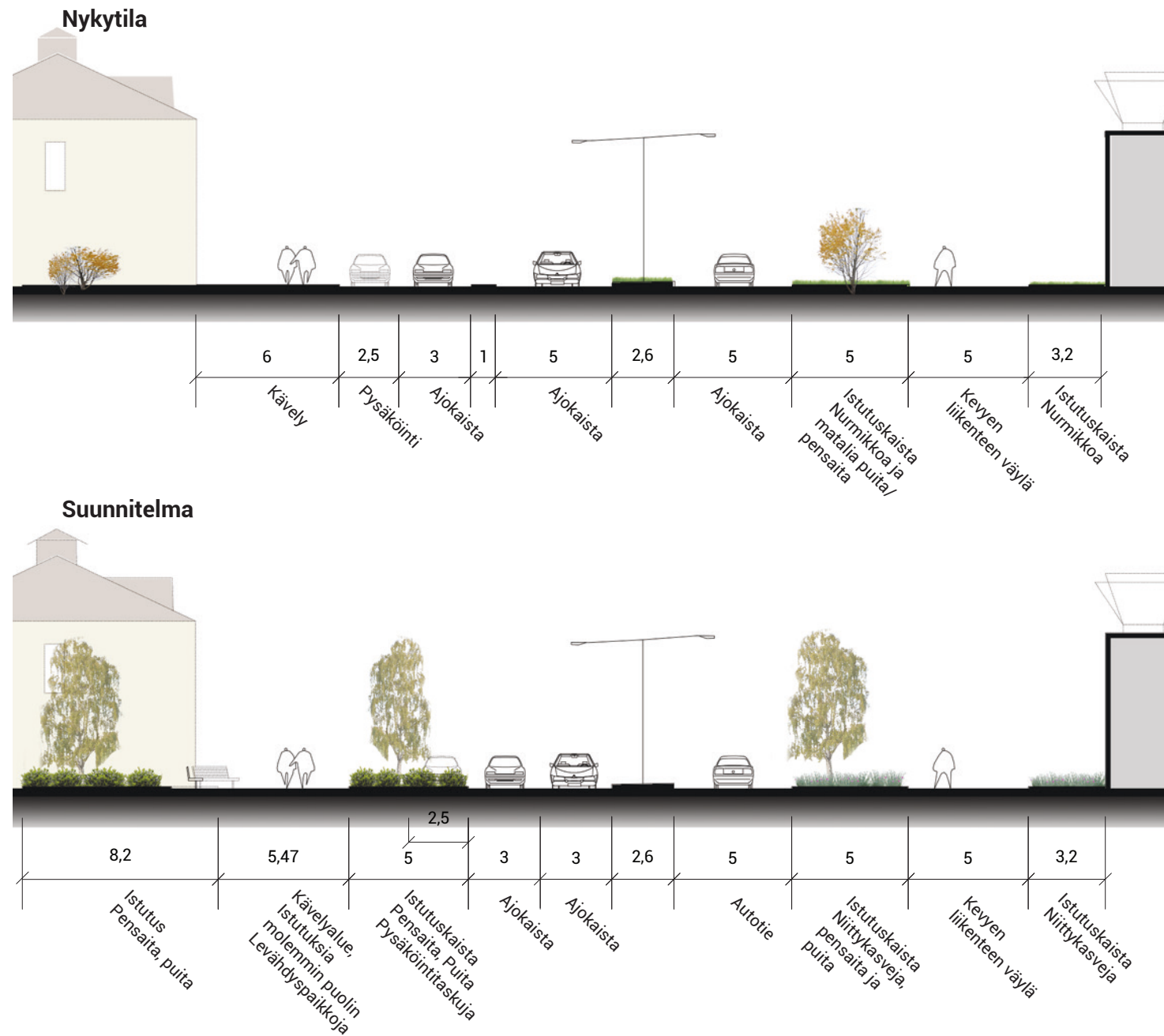


Palvelukeskus

Keskeiselle paikalle rakennetaan palvelukeskus, johon voidaan rakentaa senioriasuntoja ja palveluita kuten kuntosali, ravintola tai kahvila.



Tarkennus, Ivalontie 1:1000



Ivalontie

Ivalontie, joka on osa valtatie 4:ää ja Ivalon pääkatu, muutetaan ydinkeskustassa kävelyn kannalta viihtyisämmäksi.

Kävelyalue

Ivalon kokoisessa taajamassa kävelykadun rakentaminen ei ole realistista, mutta pääkadun toista laitaa voidaan kehittää selvästi käveltävämmäksi. Penkkejä, levähyspaikkoja ja oleskelupaikkoja lisätään sekä rakennetaan uusia istutusalueita, joihin istutetaan puita.

Kaistat

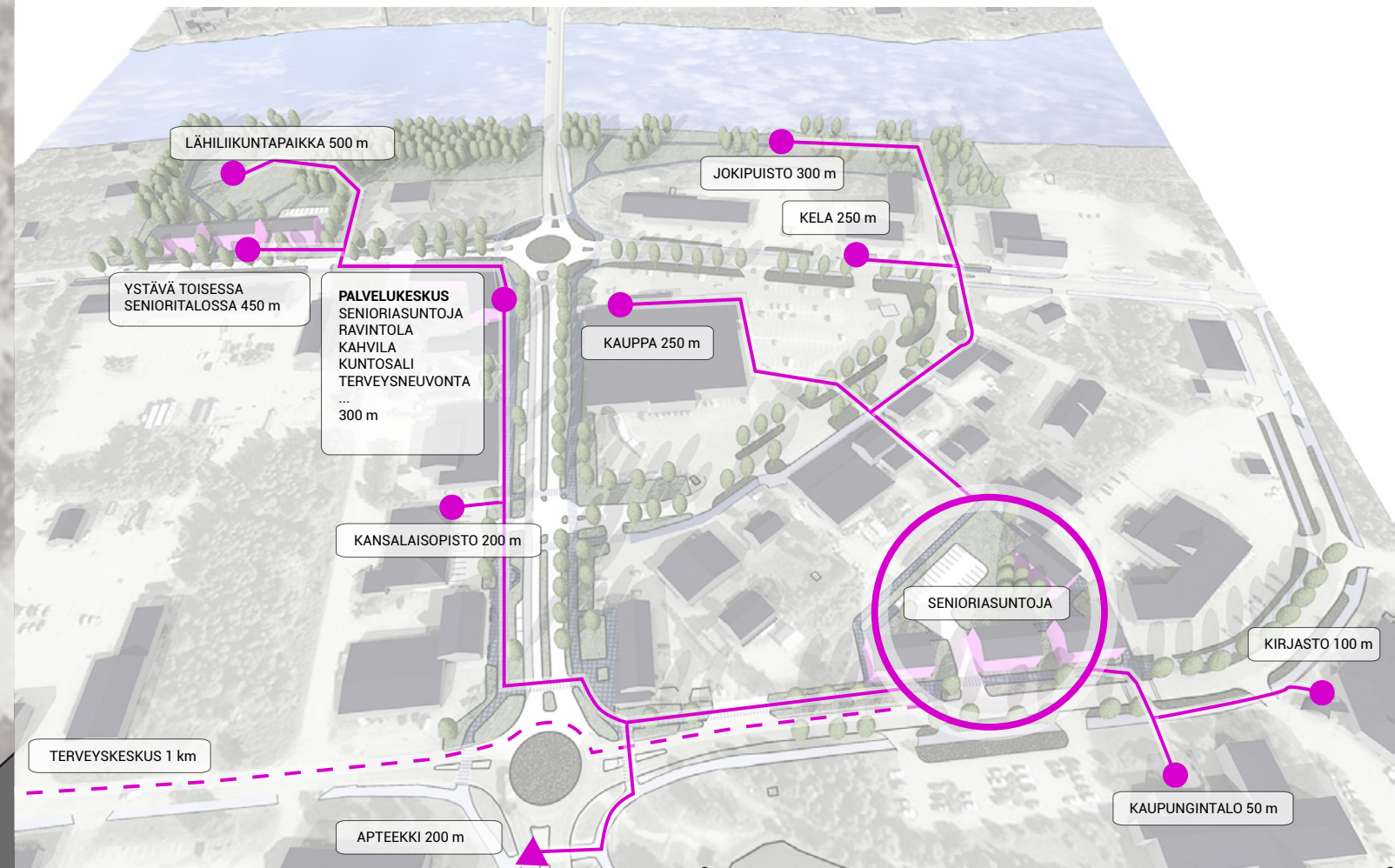
Etelään suuntautuvalla liikenteelle on tällä hetkellä valtatiemitoitukset täyttävä 5 m leveä ajokaista sekä siitä keskikorokkeella erotettu sivukaista pysäköintiä varten. Järjestely vie paljon tilaa. Tilaa istutusalueille on saatu poistamalla keskikoroke ja korjaamalla kaistat kahdella kapealla kaistalla, mikä on perusteltua myös taajaman hitaampien nopeuksien vuoksi.

Säilyvät ratkaisut

Kadun järjestelyiden muuttaminen kummallakin puolella katua ei ole realistista. Suunnitelmassa on priorisoitu puolta, josta löytyy enemmän palveluita. Myöskään liikenneympyröitä ei ole purettu, vaikka ne eivät kävelyn ja turvallisuudentunteen kannalta ole paras vaihtoehto.



Tarkennus, Piiskuntie 1:1000



Senioritaloja

Yksi parhaista ja järkevimistä paikoista senioritaloille on "torin tontti", joka on nykyisessä asemakaavassa kaavoitettu kerrostaloiksi, jotta siihen voisi rakentaa senioritalon. Suunnitelmassa ehdotetaan useampaa pienempää rakennusta tien laidalla, jotta samalla saataisiin pienennettyä Piiskuntien mittakaavaa, joka on tällä hetkellä liian suuri johtuen isoista asfalttikentistä ja parkkipaikoista.

Palveluvyöhyke

Uudet senioritalot sijaitsivat erinomaisella paikalla keskustan palvelujen tuntumassa. Kun palveluita kehitetään palveluvyöhykkeen sisällä, sijaitsivat kaikki tärkeimmät palvelut senioritaloista lyhyen kävelymatkan päässä. Ainoastaan terveyskeskukseen saatetaan joutua ottamaan taksin.

7. Johtopäätökset

Tämän työn päämääränä oli selvittää, miten Ivalon taajamasta voidaan kehittää vanhusystävällisempi. Suurin osa työtä on ollut tutkia, millainen vanhusystävällinen taajama ylipäättään on, sillä aiheesta on saatavilla kattavia selvityksiä varsin rajallisesti. Lisäksi työssä on analysoitu Ivalon lähtökohtia ja ehdotettu toimenpiteitä kehittämiselle.

Työn tavoitteena oli kartoittaa sellaisia yhdyskuntasuunnittelua koskevia toimenpiteitä, jotka tukevat toimintakyvyltään heikentyneiden ikääntyneiden itsemääräämisoikeutta ja hyvinvointia, sekä esittää taajaman kehittämiseksi suunnitelma, joka tukisi toimintakyvyn säilyttämistä mahdollisimman pitkään.

Eräs haastavimmista kysymyksistä oli kohderyhmän rajaaminen, eli kenelle vanhusystävällistä taajamaa suunnitellaan. Ikääntyneet ovat hyvin heterogeeninen ryhmä niin elämäntavoiltaan, taloudelliselta tilanteeltaan kuin toimintakyvyltään. Tärkeimmäksi kohderyhmäksi valikoituivat ikääntyneistä he, joiden toimintakyky riittää itsenäisesti tai avustetusti ulkona liikkumiseen, mutta joilla se on laskenut niin paljon, että se kuitenkin heikentää ympäristössä liikkumista. Lisäksi haluttiin kiinnittää huomiota toimintakyvyn ylläpitämiseen toimintakyvyltään parempien osalta.

Toinen haaste oli määrittää, mitkä yhdyskuntasuunnittelullisista toimenpiteistä kuuluvat erityisesti vanhusystävälliseen suunnitteluun ja mitkä ovat vain osa yleisesti hyvää taajaman suunnittelua. Tässä työssä mainituista toimenpiteistä osa hyödyttää lähinnä toimintakyvyltään heikentyneitä ikääntyneitä. Lisäksi mukana on sellaisia kaikenikäisiä hyödyttäviä toimenpiteitä, jotka ovat erityisen merkityksellisiä ikääntyneille.

Miten taajamasta voidaan kehittää vanhusystävällinen?

Tärkeimmiksi prioriteeteiksi vanhusystävällisen taajaman suunnittelussa määrittyivät käveltävyyden, palveluvalikoiman ja sopivan asuntovalikoiman ylläpito.

Käveltävän ympäristön positiivisesta vaikutuksesta ikääntyneiden fyysiseen aktiivisuuteen ja terveyteen on runsaasti tieteellistä näyttöä. Käveltävä ympäristö myös tukee toimintakyvyltään heikentyneiden

ikääntyneiden mahdollisuuksia käyttää itsenäisesti haluamiaan palveluita haluamallaan ajanhetkellä. Lisäksi käveltävän taajaman on todettu lisäävän vanhusten sosiaalisia suhteita.

Käveltävä taajama itsessään ei ole toimiva kokonaisuus, jos taajaman palvelut eivät ole saavutettavissa kävellen. Suomessa palvelurakenne on aiempaa hajautuneempi. Esimerkiksi ikääntyneille erityisen tärkeiden lähikauppojen alueellinen tiheys on laskeutunut merkittävästi. Palvelurakenteen hajaantumisen estäminen on siten tärkeä tavoite.

Taajama-alueen vanhusystävälliseen kehittämiseen vaikuttavat ehkä eniten asuntotarjonnasta seuraavat ja siihen liittyvät ominaisuudet. Koska ikääntyneet ovat kohonneen toimintavajausriskin vuoksi sidotumpia kotiin ja lähiympäristöön, on asunnon sijainnilla ja asumista tukevilla palveluilla erityisen suuri merkitys.

Vanhusystävällisen taajaman piirteisiin kuuluvat myös esteettömät viheralueet ja esteetöntä kävely-ympäristöä ylläpitävä talvikunnossapito.

Vanhusystävällisen suunnittelun eri teemoja voidaan kehittää yhtäaikaaisesti palveluvyöhykkeiden avulla. Palveluvyöhykkeillä kehitetään samanaikaisesti asumista, palveluita ja ulkoympäristöä niin, että nämä tukevat vyöhykkeellä ja sen läheisyydessä asuvien ikääntyneiden arkea erityisesti toimintakyvyn heikettyä. Kehittämällä vanhusystävällistä taajamaa palveluvyöhykemallin avulla toimenpiteet eivät jää toisistaan irrallisiksi ja siten vaikutuksiltaan vähäisiksi.

Ivalon suunnitleminen vanhusystävälliseksi

Ivalon ja Törmäsen taajamat muodostavat yhteensä noin 3500 asukkaan keskuksen Inarin kunnassa Suomen Lapissa. Inarin kunnan väestö tulee ikääntymään voimakkaasti niin, että vuoteen 2030 mennessä yli 65-vuotiaiden määrän arvioidaan nousevan noin 1000:lla ja yli 75-vuotiaiden noin 600:lla. Väestön ikääntyminen aiheuttaa paineita erityisesti asumisen kehittämiseen. Lisäksi tarve ylläpitää ikääntyneiden kuntoa ja terveyttä muodostuu yhä tärkeämmäksi taloudelliseksi kysymykseksi.

Sekä asukkaat että Inarin kunnan virkamiehet pitivät erityisenä haasteena Inarin ikääntyneelle väestölle pienten keskustassa sijaitsevien vuokra-asuntojen puutetta. Myös ulkoympäristön viihtyisyyttä, turvallisuutta ja esteettömyyttä toivottiin parannettavan. Kävi myös ilmi, että ajokortin menettämisen pelko

on inarilaisten ikääntyneiden keskuudessa suuri: koska yhdyskuntarakenne kunnassa perustuu yksityisautoiluun, tarkoittaa ajokortin menettäminen suurta muutosta arkeen, sosiaaliseen elämään ja mahdollisuuksiin käyttää palveluita. Lisäksi Ivalon keskustan asutuspula vaikeuttaa selvästi mahdollisuutta reagoida etukäteen ajokortin menettämiseen muuttamalla palveluiden äärelle.

Ivalon taajaman suunnitlemisen haasteena on käytössä olevien resurssien rajallisuus: noin 3000 asukkaan taajamassa pystyy tekemään kerrallaan vain pieniä asioita. Tämän työn suunnitelmassa lähtökohtana olikin tärkeimpien asioiden kehittäminen.

Kuitenkin, pienessä taajamassa yksittäisillä toimenpiteillä voi olla suhteellisen suuri merkitys. Yhden senioritalon rakentaminen voi käytännössä muuttaa asuntotarjonnan oleellisesti ja yhden puiston rakentaminen voi tarjota virkistysmahdollisuuksia, joita ei ole aiemmin ollut kunnassa tarjolla lainkaan.

Yksittäisillä toimenpiteillä on myös suhteessa suuri vaikutus taajamakuvaan ja taajaman viihtyisyyteen. Koska senioritalojen rakentaminen Ivaloon on joka tapauksessa kannattava ja järkevä investointi, voidaan samalla myös kohentaa taajamakuva. Suunnitelmassa senioritalojen mittakaavalla ja sijoittelulla on pyritty viemään taajamakuva takaisin 60 - 70 -lukujen pienimittakaavaisempaan suuntaan. Tällä voidaan olettaa olevan vaikutusta taajaman viihtyvyyteen myös niin, että ulkona liikkuminen on houkuttelevampaa.

Tässä työssä ehdotetut toimenpiteet ovat varsin hienovaraisia ja toimenpiteitä on yhteensä melko vähän. Suunnitelmaa tehdessä tuli päättää, tähdätäkö ideaalitalanteeseen ja näyttäviin ratkaisuihin välittämättä kustannuksista, vai tehdäänkö realistinen ja sellaisenaan toteuttamiskelpoinen suunnitelma. Koska kyse oli kunnan kanssa yhteistyössä tehdystä suunnitelmasta ja tietyt toimenpiteet ovat erityisen tärkeitä, on suunnitelmassa päädytty kustannustehokkaaseen vaihtoehtoon näyttävyyden kustannuksella. Suunnitelman toteuttaminen kuitenkin parantaisi oleellisesti inarilaisten ikääntyneiden asuinmahdollisuuksia kunnan keskustaajaman Ivalon ydinkeskustassa, mahdollisuutta liikkua ydinkeskustassa ilman autoa ja mahdollisuutta nauttia jokiluonnosta.

Ivalossa olisi järkevää kehittää palveluvyöhykettä. Sen kehittämisen kannalta ongelmallista on kuitenkin terveyskeskuksen ja kaupallisen keskuksen etäisyys (n. 1 km), joka on heikompikuntoiselle selvästi

liian pitkä kävelymatka. Työssä on päädytty siihen, että palveluvyöhykettä kehitetään pääasiassa kaupallisen keskuksen sisällä, koska siellä sijaitsee suurin osa päivittäin tarvittavista palveluista.

Suunnitelman periaatteiden sovellettavuus muihin suomalaisiin taajamiin

Ivalon kaltaisia väljästi rakennettuja pieniä taajamia on Suomessa runsaasti. Lisäksi ikääntyneiden asumisvaihtoehdot ovat Suomessa keskittyneet palveluasumiseen ja laitoshoitoon. Välimuotoista asumista on kehitetty muutamassa kunnassa ja kaupungissa, mutta voidaan olettaa, että useissa kunnissa on samankaltaisia haasteita kuin Ivalossa.

Eri taajamien tilanteet poikkeavat toisistaan muun muassa niin väestörakenteen, yhdyskuntarakenteen, palvelurakenteen, liikenneyhteyksien, kunnan omavaraisuuden kuin miljöönkin osalta. Niinpä kukin taajama tarvitsee räätälöidyt suunnitelmansa. Mutta tutkimukseen perustuen voidaan yleisesti olettaa taajamien kehittyvän vanhusystävällisempään suuntaan, jos kävely-ympäristöä, palveluympäristöä, virkistysalueita ja asuntotarjontaa kehitetään aktiivisesti.

8. Lähteet

- Aikalisä (2016).** Senioritaloyhdistys Aikalisä. Helsingin Jätkäsaareen rakennetun yhteisöllisen senioritalon internetsivut. <http://www.senioritaloaikalisa.fi/> (Katsottu 7.7.2016)
- Bertera E M (2003).** Physical activity and social network contacts in community dwelling older adults. *Activities, Adaptation & Aging*, 27(3-4), 113-127.
- Borst HC, Miedema HME, de Vries SI, Graham JMA, van Dongen JEF (2008).** Relationships between street characteristics and perceived attractiveness for walking reported by elderly people. *J Environ Psychol* 28:353–361
- Bowling A, Gabriel Z, Dykes J, Dowding, L M, Evans O, Fleissig A, ... Sutton S. (2003).** Let's ask them: a national survey of definitions of quality of life and its enhancement among people aged 65 and over. *The International Journal of Aging and Human Development*, 56(4), 269-306.
- Cauwenberg JV, Bourdeaudhuij ID, Meester FD, Dyck DV, Salmon J, Clarys P, Deforche B (2011).** Relationship between the physical environment and physical activity in older adults: a systematic review. *Health Place* 17:458–469
- Carreon D, Noymer A (2011).** Health-related quality of life in older adults: Testing the double jeopardy hypothesis. *Journal of Aging Studies*, 25(4), 371-379.
- Dowd J J, Bengtson V L (1978).** Aging in minority populations an examination of the double jeopardy hypothesis. *Journal of Gerontology*, 33(3), 427-436.
- Frank L, Kerr J, Rosenberg D, King A (2010).** Healthy ageing and where you live: community design relationships with physical activity and body weight in older americans. *J Phys Act Health* 7:82–90
- Gallagher E, Menec D V, Keefe D J (2006).** Age-friendly rural and remote communities: A guide. Federal/Provincial/Territorial Ministers responsible for seniors. Kanada.
- Gehl, J (2001).** Life between buildings : using public space. Englanniksi kääntänyt Jo Koch. Copenhagen : Arkitektens forlag, 2001. ISBN 87-7407-241-2
- Gehl, J (2010).** Cities for people. Washington, DC : Island Press, c2010. ISBN 1597269840, ISBN 9781597269841
- Glass T A, De Leon C F M, Bassuk S S, Berkman L F (2006).** Social engagement and depressive symptoms in late life longitudinal findings. *Journal of aging and health*, 18(4), 604-628.
- Heikkinen, E. (2008).** Sosiaalis-taloudellisten tekijöiden ja elintapojen vaikutus vanhenemiseen. Teoksessa E.Heikkinen & T. Rantanen (toim): *Gerontologia*. Helsinki: Duodecim, 333-344
- Heikkinen, T. (2010).** Ikääntyvien itäsuomalaisien fyysinen aktiivisuus ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta. Väitöskirja.
- Hirvensalo M, Huovinen P, Kannas S, Parkatti T, Marja Ä (2003).** Liikunta iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn ylläpitämisessä ja edistämässä. Teoksessa: Hietanen A, Lyyra T-M (toim.) *Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen*. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2003:2, Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus, 2003, s. 63-82
- Hirvensalo M, Rasinaho M, Rantanen T, Heikkinen E (2008).** Liikunta. Teoksessa E.Heikkinen & T. Rantanen (toim): *Gerontologia*. Helsinki: Duodecim, 458-466
- Hovbrandt P, Ståhl A., Iwarsson S, Horstmann V, Carlsson G (2007).** Very old people's use of the pedestrian environment: Functional limitations, frequency of activity and environmental demands. *European Journal of Ageing*, 4(4), 201-211.
- Hörnsten L, Fredman P. (2000).** On the distance to recreational forests in Sweden. *Landscape and urban planning*, 51(1), 1-10.

- Ilmasto-opas (2013).** Pohjois-Lappi, Jäämeren vaikutuksessa. <https://ilmasto-opas.fi/fi/ilmastonmuutos/suomen-muuttuva-ilmasto/-/artikkeli/1a8caec6-3b73-4dc8-a957-febe69188ae0/pohjois-lappi-jaameren-vaikutuksessa.html> (Katsottu 29.10.2016)
- Jyrkämä J (2001).** Vanheneminen ja vanhuus. Sankari A & Jyrkämä J (toim) *Lapsuudesta vanhuuteen, iän sosiologia*. Vastapaino. Tampere.
- Kalache A, Kickbusch I (1997).** A global strategy for healthy ageing. *World health*, 50(4), 4-5.
- King AB, Sallis JF, Frank LD, Saelens BE, Cain K, Conway TL, Chapman JE, Ahn DK, Kerr J (2011).** Aging in neighborhoods differing in walkability and income: associations with physical activity and obesity in older adults. *Soc Sci Med* 73:1525–1533
- Kinnula P, Malmi T, Vauramo E (2014).** Sisältöä sote-uudistukseen. Kunnallisanalan kehittämissäätiön tutkimusjulkaisu, 78.
- Kohijoki A (2014).** Päivittäistavarakaupan palvelujen saavutettavuus liikuntavammaisten kuluttajien näkökulmasta.
- Koistinen K, & Väliniemi J (2007).** Onko lähikauppa lähellä?-Päivittäistavarakaupan saavutettavuus Turun, Lahden ja Mikkelin kaupunkiseuduilla 1995-2003. Kuluttajatutkimuskeskus.
- Koivumäki, K (2008).** Iäkkäiden liikunnan edistäminen kunnissa. Kirjassa: Leinonen R, Eino Havas, toim. *Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu III*. Tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212. LIKES. Jyväskylä: Puna-Musta Oy, 2008,. ISBN 978-951-790-254-0. s. 20-25
- Krogstad J R, Hjorthol R, Tennøy A (2015).** Improving walking conditions for older adults. A three-step method investigation. *European Journal of Ageing*, 12(3), 249-260.
- Laiti M, Arsiola M, (2015).** Inarin kunnan suunnitelma ikääntyneen väestön tukemiseksi vuosille 2016-2019. Inarin kunta.
- Laurinkari J, Poutanen V M, Saarinen A, Laukkanen T (2005).** Senioritalo ikääntyneen asumisvaihtoehtona. Kysely- ja haastattelututkimus Joensuussa, Kuopiossa ja Tampereella vuonna 2005. ISBN 952-731-365-9 (PDF)
- Li F, Fisher K J, Brownson R C, Bosworth M (2005).** Multilevel modelling of built environment characteristics related to neighbourhood walking activity in older adults. *Journal of epidemiology and community health*, 59(7), 558-564.
- Loppukiri (2016).** Helsingin loppukiri – senioritalon esittely. http://www.arabianranta.fi/taloyhtion_sivu/viewgroup/62/ (Katsottu 7.7.2016)
- Löyskä P, Damski A, Hamari-Jaatinen E L, Pesola K (1997).** Vanhusten palvelutalot ja keskuksat Uudellamaalla 1990-luvulla. Teknillisen korkeakoulun arkkitehtiosaston julkaisuja, 43, 47.
- Michael Y L ,Green M K , Farquhar S (2006).** Neighbourhood design and active aging. *Health &Place*, 12, 734–740.
- Minkler M (1996).** Critical perspectives on ageing: New challenges for gerontology. *Ageing and Society*, 16(04), 467-487.
- Mobily K E, Rubenstein L M, Lemke J H, O'hara M W, Wallace R B (1996).** Walking and depression in a cohort of older adults: The Iowa 65+ Rural Health Study. *Journal of Aging and Physical Activity*, 4, 119-135.
- Moisio P, Karvonen S, Simputa J, Heikkilä M (2008).** Johdanto. Teoksessa *Suomalaisien hyvinvointi*. Stakes, Helsinki. ISBN 978-951-33-2106-2
- Palviainen S. (2008).** Vanhusten ja vammaisten palvelutalton kehittäminen–kuvaus nykytilanteesta, 13 taloa. Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus.

Pitkälä, K (2008). Edistääkö fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden toimintakykyä? Kirjassa: Leinonen R, Eino Havas, toim. Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu III. Tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212. LI-KES. Jyväskylä: PunaMusta Oy, 2008,. ISBN 978-951-790-254-0. s. 20-25

PTY (2015). Päivittäistavarakauppa suomessa 2015, Päivittäistavarakauppa ry:n julkaisuja.

Puumalainen P (2011). Ikääntyneiden asuminen ja hyvinvointi. Itä-Suomen Yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. Yhteiskuntatieteiden laitos. Sosiaalipoliittikka. Pro gradu – tutkielma. Pro Gradu -tutkielma

Rantanen T, Sakari-Rantala R (2003). Itsenäisen liikkumiskyky ja sen ylläpito vanhuudessa. Teoksessa: Hietanen A, Lyyra T-M (toim.) Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2003:2, Sosiaali- ja terveysministeriö, s. 99-111

Russell R, Guerry A D, Balvanera P, Gould R K, Basurto X, Chan K M, ..., Tam J. (2013). Humans and nature: How knowing and experiencing nature affect well-being. Annual Review of Environment and Resources, 38, 473-502.

Omatoimi (2016). Omatoimi, Yhteisöllisen vanhuksille suunnatun kerrostalon internetsivut. www.omatoimi.fi (Katsottu 7.7.2016)

Sakari-Rantala R, Cheng S, Heikkinen E (2003). Iäkkäiden henkilöiden kaatumistapaturmien ehkäisy. Teoksessa: Hietanen A, Lyyra T-M (toim.) Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2003:2, Sosiaali- ja terveysministeriö, 2003, s. 137-154

Siitonen, T (2008). Elinympäristön kehittäminen. Teoksessa E.Heikkinen & T. Rantanen (toim): Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 523-530

Sugiyama T, Thompson CW (2007). Older people's health, outdoor activity and supportiveness of neighborhood environments. Landsc Urban Plan 83:168–175

Sugiyama T, Thompson CW (2008). Associations between characteristics of neighbourhood open space and older people's walking. Urban For Urban Greening 7:41–51

Sumukadas D, Witham M, Struthers A, McMurdo M (2009). Day length and weather conditions profoundly affect physical activity levels in older functionally impaired people. J Epidemiol Community Health 63:305–309

SuRaKu (2008a). Esteettömän ympäristön suunnittelukortti 1: Suojatiet ja jalkakäytävät. Helsingin, Espoon, Joensuun, Tampereen, Turun ja Vantaan kaupunkien yhteistyöhanke.

SuRaKu (2008b). Esteettömän ympäristön suunnittelukortti 5: Puistokäytävät ja levähdyspaikat. Helsingin, Espoon, Joensuun, Tampereen, Turun ja Vantaan kaupunkien yhteistyöhanke.

STM ja Kuntaliitto (2008). Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja, 3.

Ståhl A, Carlsson G, Hovbrandt P, Iwarsson S (2008). "Let's go for a walk!": identification and prioritization of accessibility and safety measures involving elderly people in a residential area. Eur J Ageing 5:265–273

Tilastokeskus (2016a). Kuntien väkiluvut kuukausittain. http://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_vrm_vamuu/005_vamuu_tau_101.px/table/tableViewLayout1/?rxid=82ce39f0-3202-4b33-bfcd-3ece427997ad (katsottu 30.8.2016)

Tilastokeskus (2016b). Taajamat väkiluvun ja väestöntiheyden mukaan 31.12.2014. http://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_vrm_vaerak/157_vaerak_tau_343.fi.px/?rxid=6ae5e7dc-e0d2-431d-a243-24095c09da4b (Katsottu 30.8.2016)

Tilastokeskus (2016c). Väestöennuste 2015 iän ja sukupuolen mukaan alueittain 2015 – 2040 http://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_vrm_vaenn/020_vaenn_tau_102.px/?rxid=6ae5e7dc-e0d2-431d-a243-24095c09da4b (Katsottu 30.8.2016)

Tudor C, England N (2014). An approach to landscape character assessment. Natural England.

Tyrväinen L, Ojala A, Korpela K, Lanki T, Tsunetsugu Y, Kagawa T. (2014). The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment. Journal of Environmental Psychology, 38, 1-9.

Verbrugge L M, Jette A M (1994). The disablement process. Soc Sci Med 38: 1-14.

Vuori, I (2008). Liikunta lisää hyvinvointia – Mutta miten lisätä liikuntaa?. Kirjassa: Leinonen R, Eino Havas, toim. Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu III. Tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212. LIKES. Jyväskylä: PunaMusta Oy, 2008,. ISBN 978-951-790-254-0. s. 20-25

Välikangas K (2009). Yhteisöllisyyttä, laatua ja vaihtoehtoja: ikääntyneiden välimuotoisen asumisen ratkaisuja Ruotsissa, Norjassa, Tanskassa ja Hollannissa. Ympäristöministeriö.

Wahl H W, Weisman G D (2003). Environmental gerontology at the beginning of the new millennium: Reflections on its historical, empirical, and theoretical development. The Gerontologist, 43(5), 616-627.

Wennberg H, Hydén C, Ståhl A (2010). Barrier-free outdoor environments: older peoples' perceptions before and after implementation of legislative directives. Transp Policy 17:464–474

Wentzel, C., Rose, H., & Rockwood, K. (2001). Measurement of the influence of the physical environment on adverse health outcomes: Technical report from the Canadian Study of Health and Aging. International psychogeriatrics, 13(S1), 215-221.

Wiles J L, Leibling A, Guberman N, Reeve J, Allen R E. (2011). The meaning of "ageing in place" to older people. *The gerontologist*, gnr098.

World Health Organization (2007). Global age-friendly cities: A guide. World Health Organization. ISBN 978-92-4-154-730-7.

Åkerblom, S. (2008). Arkiympäristö – iäkkäiden henkilöiden fyysisen aktiivisuuden perustekijä. Kirjassa: Leinonen R, Eino Havas, toim. Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu III. Tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212. LIKES. Jyväskylä: PunaMusta Oy, 2008,. ISBN 978-951-790-254-0. s. 31-39

Özer-Kemppainen Ö (2005). Senioriasumisen nykytila, kehitystarpeet ja mahdollisuudet. Oulun yliopisto.

Kartta- ja paikkatietolähteet

s. 44	Maanmittauslaitoksen avoimet materiaalit: Yleiskartta 1:4 500 000 Natural Earth Data: Water, world; Populated places, simple
s. 46	Maanmittauslaitoksen avoimet materiaalit: Maastotietokanta; Korkeusmalli
s. 50	Maanmittauslaitoksen avoimet materiaalit: Maastotietokanta Tilastokeskus: Väestöruutuaineisto
s. 52	Maanmittauslaitoksen avoimet materiaalit: Maastotietokanta Suomen ympäristökeskus: Keskustat ja kaupan alueet; Taajamat
s. 54	Inarin kunta: Kantakartta
s. 56	Maanmittauslaitoksen avoimet materiaalit: Maastotietokanta
s. 58	Inarin kunta: Kantakartta
s. 62	Maanmittauslaitoksen avoimet materiaalit: Maastotietokanta; Ortoilmakuva
s. 65	Maanmittauslaitos: Vanhat painetut kartat
s. 76	Inarin kunta: Kantakartta
s. 78	Inarin kunta: Kantakartta
s. 82	Inarin kunta: Kantakartta Maanmittauslaitoksen avoimet materiaalit: Ortoilmakuva
s. 84	Inarin kunta: Kantakartta Maanmittauslaitoksen avoimet materiaalit: Ortoilmakuva
s. 86	Inarin kunta: Kantakartta Maanmittauslaitoksen avoimet materiaalit: Ortoilmakuva
s. 88	Inarin kunta: Kantakartta Maanmittauslaitoksen avoimet materiaalit: Ortoilmakuva

Kuvalähteet

2	Mussklprozz, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:StuttgartTuebingerStr_2013-06.jpg
3	Niilo Tenkanen
4	La Citta Vita, Flickr, https://flic.kr/p/9Vc1Zf , Creative commons -lisenssi
5 - 6	Timo Hämäläinen
7	Estormiz, CC0-lisenssi
8	Tabl-trai, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ralentisseur,_zone_30,_Abrest,_Allier_2010-05-08.JPG#/media/File:Ralentisseur,_zone_30,_Abrest,_Allier_2010-05-08.JPG Creative commons
9	City Clock Magazine, https://flic.kr/p/mg835c
10	SeppVei, https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Abc_petrol_stations#/media/File:ABC_S%C3%A4rkisalmi.JPG
11 - 12	Niilo Tenkanen
15	David Baker Architects
16	JuusoR, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Folkh%C3%A4lsan_senior_house.JPG
17 - 19	Annimaija Tarkkanen
20 - 22	Niilo Tenkanen
23	Editor5807, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Sandown_outdoor_gym_in_February_2012.JPG
24	christmastockimages. http://christmasstockimages.com/free/christmas-trees/slides/led_christmas_lights.htm
25 -33	Niilo Tenkanen
34 - 35	Raija Walde
36 - 37	Juha Portti
38 - 39	Niilo Tenkanen

Lukujen kansikuvat

Luku 2 - 3	Timo Hämäläinen
Luku 4	Niilo Tenkanen
Luku 5	Mirja Laiti
Luku 6	Niilo Tenkanen

